



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREASYON ANABİLİM DALI

**AÇIK ALAN REKREASYONU ETKİNLİKLERİ KATILIMCILARINDA
MACERA DAVRANIŞI, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ
İLİŞKİSİNİN BELİRLENMESİ**

Doktora Tezi

ELVAN DENİZ YUMUK

**Danışman
PROF. DR. HAMDİ ALPER GÜNGÖRMÜŞ**

**ALANYA
2023**

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AÇIK ALAN REKREASYONU ETKİNLİKLERİ KATILIMCILARINDA
MACERA DAVRANIŞI, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ
İLİŞKİSİNİN BELİRLENMESİ

Doktora Tezi

Elvan Deniz YUMUK
Rekreasyon Anabilim Dalı
Rekreasyon Doktora Programı

Danışman
Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

ALANYA
2023

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

.....

Elvan Deniz YUMUK

TEŞEKKÜR

“A person who never made a mistake never tried anything new.”

Albert Einstein

Dünyaya geldiğim ilk günden beri beni çok seven ve destekleyen ve bana sürekli katlanan aile üyelerim Sedat YUMUK, Ayşen YUMUK, Esra Dilge ÖZYURTLU ve Canan Özge ÖZÇELİK’e,

Bana her zaman danışman desteğinin yanında bir ağabey bir baba gibi destek olan Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ’e,

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca, bana çok şey öğreten ve her adımda dokunuşları ile her çalışmamı değerli hale getiren Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ’e,

Tüm rekreasyonel hayatımı dans sevgisi ile doldurmama yardımcı olan antrenörüm ve ağabeyim Öğr. Gör. Dr. Yunus Emre ÜSTGÖRÜL ve ekip arkadaşlarım Öğr. Gör. Dr. Emrah ÖZDEMİR, Aylin AKÇALI, Nergis ÖZELBİR BAKAL ve Taner Şekip BAKAL’a,

Bana hem bir arkadaş hem de destek olan Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR’a,

Hem eğitim hem çalışma hayatımda benden desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Yavuz YILDIZ ve Doç. Dr. Işık BAYRAKTAR’a,

Doktoraya ilk başladığım süreçten itibaren akademik ve manevi desteğini asla esirgemeyen Prof. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ, Doç. Dr. Kadir YILDIZ, Doç. Dr. Mümine SOYTÜRK ve Doç. Dr. Muammer ALTUN’a,

Tez İzleme Komitesi jürimde bulunan Doç. Dr. Yasemin YALÇIN’a, Doktora Tezi Savunma jürisinin değerli üyesi Doç. Dr. Halil SAROL’a ve destekleri ile bana katkı sağlayan Doç. Dr. Utku IŞIK’a,

“Hayatımda iyi ki var” dediğim arkadaşlarım Nazlıcan EKİM, Merve Çiçek TUYUN, Erçin SEVERCAN, Yasin İRTEM, Nazif ÖVGÜ, Merve ERİM ÖZKACAR, Melike TAŞLIKLİ ERSİN, Yasemin IŞIK, Burak BALABAN, Merve ÇOKŞEN, Adnan GÖZÜM, Kağan KOŞUCU’ya,

Çok sevdiğim öğrencilerime ve Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyeleri ve çalışanlarına,

Ve Türkiye Cumhuriyeti Devletinin kurucusu Ulu Önderimiz Mustafa Kemal ATATÜRK’e

Teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Elvan Deniz YUMUK

ÖZET

AÇIK ALAN REKREASYONU ETKİNLİKLERİ KATILIMCILARINDA MACERA DAVRANIŞI, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN BELİRLENMESİ

Elvan Deniz YUMUK

Rekreasyon Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

Mayıs, 2023 (115 Sayfa)

Çalışmanın amacı, açık alan rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarında macera davranışı, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş ilişkisinin çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırılması ve ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu doğrultuda nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Mevcut çalışmanın evrenini Türkiye’de açık alan hava, kara ve/veya suda yapılan macera etkinliklerine katılan bireyler, çalışma grubunu ise yamaç paraşütü, yelken kanat, dağ bisikleti, trekking, rüzgar sörfü ve uçurtma sörfü gibi açık alan macera etkinliklerine katılan 179 ($Ortyaş=33.56 \pm 12.88$) kadın ve 217 ($Ortyaş=28.94 \pm 10.89$) erkek olmak üzere toplam 396 ($Ortyaş=31.47 \pm 12.23$) birey oluşturmuştur. Katılımcılar kolayda örneklem yolu ile belirlenen gönüllülerden oluşmaktadır.

Çalışmada, açık alan macera rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamak üzere hazırlanan kişisel bilgi formu, Macera Davranışı Arama Ölçeği (Güngörmüş, Yumuk ve Gürbüz, 2022), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015) ve Öznel İyi Oluş Ölçeği (Kırmızıer, 2018) kullanılmıştır. Verileri toplama işlemi, açık alan macera etkinliği katılımcılarına ulaşılarak sağlanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 26 ve AMOS-26 paket programına aktarılmış ve analiz için hazır hale getirilmiştir.

Analizlerde öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığını sınamak üzere çarpıklık ve basıklık analizleri yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Katılımcıların “MDAÖ”, “KPSÖ” ve “ÖİÖÖ” elde ettikleri verilere t testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri yapılmıştır. Ayrıca oluşturulan modeldeki gözlenen ve gözlenmeyen değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM)

yöntemi kullanılmıştır. Modelin uygunluğunun değerlendirilmesi için farklı uyum indeksleri incelenmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır.

Elde edilen bulgular, MDAÖ'nde cinsiyet, medeni hal, serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme, tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği ve katılan macera rekreasyonu etkinliği risk seviyesi; KPSÖ'nde refah seviyesi, haftalık serbest zaman süresi ve serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme ve ÖİÖÖ'nde medeni hal, refah seviyesi, haftalık serbest zaman süresi, serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme, tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği ve katılan macera rekreasyonu etkinliği risk seviyesi değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Ayrıca, MDAÖ hava koşulları alt boyutu ile KPSÖ ve ÖİÖÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; MDAÖ ve KPSÖ ve ÖİÖÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; KPSÖ ve ÖİÖÖ arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yapısal Eşitlik Modeli sonuçlarına göre, MDAÖ'nin hava koşulları alt boyutunun ÖİÖÖ üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu ve MDAÖ'nin hava koşulları alt boyutunun ÖİÖÖ üzerindeki etkisine KPSÖ'nin kısmi aracılık yaptığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, çeşitli demografik değişkenlerin bireylerin macera davranışı aramaları, psikolojik sağlamlıkları ve öznel iyi oluşlarında farklılığa neden olabilecek nitelikte olduğu belirlenmiştir. Ayrıca macera davranışı aramanın, öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu ve psikolojik sağlamlığın ise bu olumlu etkilere kısmi aracılık ettiği görülmüştür. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerini ve öznel iyi oluş seviyelerini artıracak açık alan macera etkinlikleri ile ilgili eğitim, program ve uygulamaların artırılması önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Açık alan rekreasyonu, Macera rekreasyonu, Macera davranışı arama, Psikolojik sağlamlık, Öznel iyi oluş.

ABSTRACT

DETERMINATION OF CORRELATION AMONG ADVENTURE BEHAVIOR, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SUBJECTIVE WELLBEING IN OUTDOOR RECREATION ACTIVITIES PARTICIPANTS

Elvan Deniz YUMUK

Department of Recreation

Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University,

May, 2023 (115 Pages)

The aim of the study is to compare adventure behavior seeking, psychological resilience and subjective well being levels of outdoor adventure recreation participants in terms of various demographics and to determine the correlation between scales. In the light of this, correlational survey model of quantitative research methods. The population of the current study consists of individuals participating in air, land and/or water-based adventure activities whereas the study group consists of 396 participants in total ($Mean_{age}=31.47 \pm 12.23$), 179 of which are females ($Mean_{age}=33.56 \pm 12.88$) and 217 of which are males ($Mean_{age}=28.94 \pm 10.89$) who participate in outdoor adventure recreation activities such as paragliding, hanggliding, mountain biking, trekking, wind surf and kite surf. The participants were determined using convenient sampling method.

As data collection tool, demographic information form prepared by the researcher, Adventure Behavior Seeking Scale (Güngörmüş, Yumuk & Gürbüz, 2022), Short Form Psychological Resilience Scale (Doğan, 2015) and Subjective Well Being Scale (Kırmızıer, 2018) were used. Data collection is carried out by reaching at the outdoor adventure recreation activity participants. Obtained data were transferred to IBM SPSS 26 and AMOS-26 package programs and organized to be analyzed.

In the analysis of the data, first of all, skewness and kurtosis analysis were carried out in order to determine if the data show normal distribution. The Cronbach Alpha internal consistency coefficients of the scales were calculated. The data obtained from ABSS, SFPRS and SWBS were analyzed using t test, ANOVA and Pearson Correlation tests. Also, Structural Equation Model (SEM) were used to test the causal correlations between observed and unobserved variables. To evaluate the fitness of the model, Confirmatory Factor Analysis (CFA) were carried out.

The findings indicated that there are statistically significant differences in ABSS in terms of gender, marital status, having difficulty in using leisure, chosen adventure recreation type and risk level of chosen adventure recreation activity; there are statistically significant differences in SFPRS in terms of financial status, weekly leisure duration and having difficulty in using leisure; and there are statistically significant differences in SWBS in terms of marital status, financial status, weekly leisure duration, chosen adventure recreation type and risk level of chosen adventure recreation activity. In addition, positive and low level of correlations were found between weather conditions subscale of ABSS and SFPRS and SWBS; positive and low level of correlations were found between ABSS and SFPRS and SWBS; and a positive and medium level of correlation was found between SFPRS and SWBS. According to Structural Equation Model results, weather conditions subscale of ABSS has a direct effect on SWBS; and the effect of weather conditions subscale of ABSS is partially affected by SFPRS.

As a result, it is determined that the levels of ABSS, SFPRS and SWBS of the participants differ in terms of certain demographics. Additionally, adventure behavior affect subjective well being in a positive way, and psychological resilience; on the other hand, has a partial mediator role in this effect. In that context, it is suggested that outdoor recreation education, programs and applications related to adventure recreation that will increase the level of psychological resilience and subjective well being should be increased in number.

Keywords: Outdoor recreation, Adventure recreation, Adventure behavior seeking, psychological resilience, subjective wellbeing.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. LİTERATÜR	7
2.1. Serbest Zamanın Anlamı.....	7
2.1.1. Tarihsel Süreç İçerisinde Farklı Toplumların Serbest Zaman Algısı	11
2.2. Rekreasyon Kavramı.....	16
2.2.1. Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler	18
2.2.2. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımdan Sağlanan Faydalar	22
2.2.3. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması	24
2.3. Macera ve Macera Rekreasyonu	26
2.4. Macera Davranışı Arama	32
2.4.1. Akış Deneyimi.....	32
2.4.2. Macera Deneyimi Paradigması.....	35
2.4.3. Risk Kavramı.....	36
2.5. Öznel İyi Oluş	39
2.5.1. Öznel İyi Oluşa Etki Eden Faktörler	40
2.5.2. Öznel İyi Oluşun Etkilediği Faktörler	42
2.6. Psikolojik Sağlık	42
2.7. Literatür İncelemesi	47
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	51

3.1. Araştırmanın Modeli	51
3.2. Çalışma Grubu	51
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	51
3.3.2. Macera Davranışı Arama Ölçeği (MDAÖ)	52
3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ).....	52
3.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)	52
3.4. Verilerin Toplanması	53
3.5. Verilerin Analizi.....	53
4. BULGULAR.....	55
5. TARTIŞMA	67
6. SONUÇ.....	87
7. ÖNERİLER.....	91
6. KAYNAKLAR	93
7. EKLER.....	113
Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, MDAÖ, KPSÖ, ÖİÖÖ).....	113
Ek 2: Etik Kurul İzni	116
Ek 2: Etik Kurul İzni (Devam).....	117
ÖZGEÇMİŞ	118

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. KPSÖ, ÖİÖÖ ve MDAÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı	55
Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları	56
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	57
Tablo 4. Medeni Hal Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	57
Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	58
Tablo 6. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	58
Tablo 7. Refah Seviyesi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	59
Tablo 8. Haftalık Serbest Zaman Süreleri Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	59
Tablo 9. Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	60
Tablo 10. Tercih Edilen Macera Rekreasyon Etkinlik Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	61
Tablo 11. Macera Rekreasyon Etkinliği Risk Algısı Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	61
Tablo 12. MDAÖ, KPSÖ ve ÖİÖÖ Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 13. Ölçeklerin İçsel Tutaralığı ve Yakınsak Geçerliliği	62
Tablo 14. Hipotez (Doğrudan ve Toplam Etki) Testi Sonuçları	63
Tablo 15. Dolaylı Etki Hipotez (Aracılık) Testi Sonuçları	63
Tablo 16. Hipotezlerin Kabul veya Ret Durumu	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma modeli.....	5
Şekil 2. Katılım üzerindeki etkenleri anlamaya yönelik bir ekolojik yaklaşım.....	22
Şekil 3. Rekreatyonel etkinlik katılım faydaları	23
Şekil 4. Macera rekreasyonu modeli	30
Şekil 5. Macera deneyimi - süreç ve özellikler	31
Şekil 6. Akış deneyimi.....	34
Şekil 7. Macera deneyimi paradigması.....	35
Şekil 8. Genişletilmiş yüksek riskli serbest zaman tüketimi modeli	37
Şekil 9. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve doğa ile bağlantı yoluyla macera rekreasyonunun nasıl öznel iyi oluşu geliştirdiğini gösteren bağlamsal çerçeve	42
Şekil 10. Sağlık modelini.....	45
Şekil 11. Duygusal düzenleme çerçevesi	46

SİMGELER VE KISALTMALAR

MDAÖ	Macera Davranışı Arama Ölçeği
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği
ÖİÖ	Öznel İyi Oluş Ölçeği
YEM	Yapısal Eşitlik Modellemesi
MDA	Macera Davranışı Arama
PS	Psikolojik Sağlık
ÖİÖ	Öznel İyi Oluş

1. GİRİŞ

Zaman Einstein'a göre izafi bir kavram olarak muğlak bir yapıdadır ve değişmez olarak kabul edilemez (Einstein, 1982). Buna göre, zaman her cismin hızına ve konumuna göre hızlı veya yavaş geçmektedir. Zamanın, göreliliği tüm sistemin atom altı parçacıklara kadar farklı hızlarda çalışmasından kaynaklanmaktadır. Bu da zamanın kişiden kişiye farklı algılanması durumunu ortaya çıkarır. Genel görelilik kuramı uzay-zaman ilişkisini tartışıyor olsa da (Şahin, 2022) serbest zamanın da bireyler tarafından izafi algılandığı söylenebilir. Bu durum belirli sosyal, psikolojik, ekonomik, toplumsal cinsiyet ve sağlık parametrelerinin bireyler üzerindeki etkisi ve serbest zaman değerlendirme tutumlarıyla ilgisi ile açıklanabilir.

Serbest zaman bireylerin iş/okul ve toplum hayatının zorunluluklarının dışında kalabilen bir eğlence alanı sağlamaktadır ve serbest zaman katılımı kişinin özgür iradesinin bir sonucudur. Matrix filmindeki Merovingian karakterinin de "Kimin zamanı var ki? Ama eğer zaman ayırmazsak nasıl zamanımız olabilir ki?" şeklinde ifade ettiği gibi serbest zaman sahibi olmak serbest zamanı olduğunu bilmek ve bu zamanı kullanmak üzere hareket etmek ile ilgilidir (Wachowski ve Wachowski, 2003). Bireylerin kendilerine ayırdıkları bu özel zaman serbest zaman etkinlikleri katılımcılarına ve katılımcılarının bulunduğu topluma insan olarak nasıl bireyler olduğunu anlama fırsatı verir. Zira, Dumazedier'in 1960larda ortaya attığı analitik yaklaşımına göre serbest zamanın belirli fonksiyonları vardır. Bunlar rahatlama, eğlence ve kişisel gelişimdir (Veal 2019). Bu durumda, serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin Dumazedier tarafından ortaya atılan ve modern insanın ihtiyacı olan rahatlama, eğlence ve kişisel gelişim boyutlarına katkısı oldukça büyüktür.

Rekreasyon serbest zaman içerisinde yapılan keyfi (Nkwanyana, 2020), bireysel amaçları olan, bireye doyum sağlayan ve gönüllülük esasına dayalı etkinlikler (Güngörmüş ve Yenel, 2020) olarak tanımlanmaktadır. Bu etkinliklere katılım bireylerin tatmin ve mutluluk arayışlarına yardımcı olmak (Beard ve Ragheb, 1980), doğrudan oluşturduğu tatmin hissi ile bireyin kendi doğallığını ve özgünlüğünü ifade etmesi (Benatuil, 2018), fiziksel ve mental sağlık için fayda sağlamaktadır (Haworth ve Lewis, 2005). Bu faydalar göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin kendi ilgi ve yeteneklerine göre gönüllü olarak rekreasyon etkinliklerine katılımlarını sağlamak önemli bir konu olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin ilgi ve yeteneklerine göre seçebilecekleri rekreasyon çeşitleri içerisinde açık alanlarda gerçekleştirilen macera rekreasyonu etkinlikleri serbest zaman ve rekreasyon literatürünün önemli konularından bir tanesidir. Bireyleri tehlike ve risk içeren bu etkinliklere katılıma motive eden faktörlerin incelenmesi ve katılımdan elde edilen çıktıların tartışılması macera rekreasyonu kavramının konusu haline gelmiştir. Bu bağlamda birçok kuramsal çerçeve ve bu kuramların ışığında bireylerin macera davranışlarının ortaya konması söz konusudur (Próchniak, 2017). Macera etkinliklerine katılarak bu davranışı sergilemenin bireylerde belirli sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Bunlar içerisinde bireylerin elde edebilecekleri öznel iyi oluş ve psikolojik sağlık gibi parametreler macera davranışı arama bağlamında daha önce literatürde incelenmemiş bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Gelişen bir çalışma alanı olan açık alan ve macera rekreasyonu kapsamında, mevcut çalışmanın amacı açık alan rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarında macera davranışı, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Ayrıca macera davranışı, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin test edilmesidir.

Bu bağlamda, bireylerin macera davranışı, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişkinin tespit edilip, çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasının öncelikle doğa ve macera eğitimcilerinin, sonrasında doğa ve macera etkinliklerini turizm ve/veya macera eğitimi boyutunda düzenleyen saha çalışanlarının ve nihai olarak katılımcıların hem kendilerini hem de yaptıkları etkinlikleri tanıma ve tanımlamasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Amaç doğrultusunda, psikolojik sağlık, macera davranışı arayışı ve öznel iyi oluş düzeylerini etkilediği düşünülen demografik özellikler ve ölçekler arasındaki ilişkisiyi test etmeye yönelik araştırma problemler, alt problemler ve hipotezler sırasıyla şu şekilde oluşturulmuştur.

1.2. Problem Cümlesi

1. Açık alan rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarının macera davranışı arama, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi, çalışma durumu, refah seviyesi, haftalık serbest zaman süresi, serbest zaman değerlendirme

güçlüğü, tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği durumu, macera rekreasyonu etkinliği risk algısı durumu) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

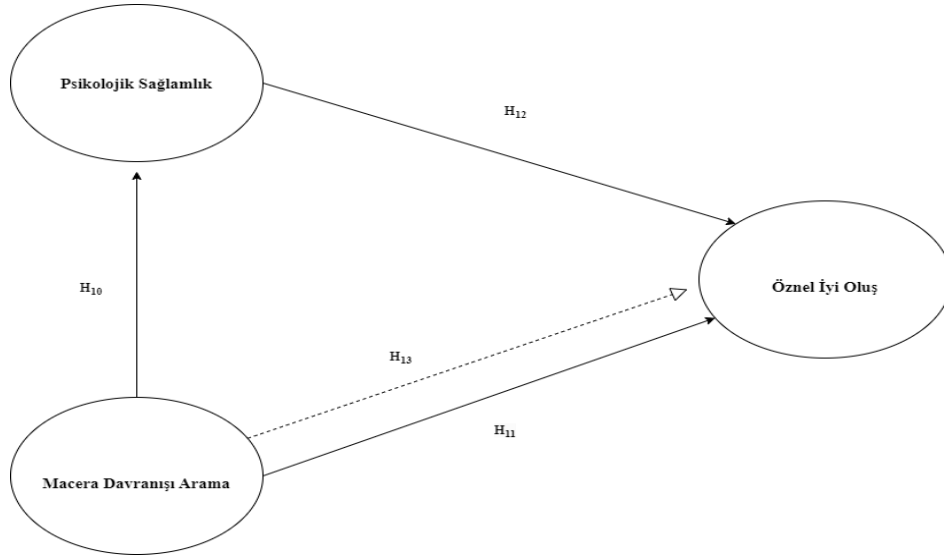
2. Açık alan rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarının macera davranışı arama, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- Hipotez 1 (H1a): Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 1 (H1b): Öznel iyi oluş ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 1 (H1c): Macera davranışı arayışı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 2 (H2a): Psikolojik sağlamlık ile medeni hal değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 2 (H2b): Öznel iyi oluş ile medeni hal değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 2 (H2c): Macera davranışı arayışı ile medeni hal değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 3 (H3a): Psikolojik sağlamlık ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 3 (H3b): Öznel iyi oluş ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 3 (H3c): Macera davranışı arayışı ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 4 (H4a): Psikolojik sağlamlık ile çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 4 (H4b): Öznel iyi oluş ile çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 4 (H4c): Macera davranışı arayışı ile çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

- Hipotez 5 (H5a): Psikolojik sağlamlık ile refah seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 5 (H5b): Öznel iyi oluş ile refah seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 5 (H5c): Macera davranışı arayışı ile refah seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 6 (H6a): Psikolojik sağlamlık ile haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 6 (H6b): Öznel iyi oluş ile haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 6 (H6c): Macera davranışı arayışı ile haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 7 (H7a): Psikolojik sağlamlık ile serbest zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 7 (H7b): Öznel iyi oluş ile serbest zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 7 (H7c): Macera davranışı arayışı ile serbest zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 8 (H8a): Psikolojik sağlamlık ile tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 8 (H8b): Öznel iyi oluş ile tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 8 (H8c): Macera davranışı arayışı ile tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 9 (H9a): Psikolojik sağlamlık ile macera rekreasyonu etkinliği risk algısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 9 (H9b): Öznel iyi oluş ile macera rekreasyonu etkinliği risk algısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 9 (H9c): Macera davranışı arayışı ile macera rekreasyonu etkinliği risk algısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Hipotez 10 (H10): Macera davranışı arayışı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

- Hipotez 11 (H11): Macera davranışı arayışı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Hipotez 12 (H12): Psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Hipotez 13 (H13): Macera davranışı arayışının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın pozitif yönde aracılık etkisi vardır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

1.4. Araştırmanın Sayıtları

- Araştırmaya katılan açık alan macera rekreasyonu katılımcılarının evreni belirgin özellikleri ile yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırma kapsamında elde edilen tüm verilen gerçeği yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan “Macera Davranışı Arama”, “Psikolojik Sağlamlık” ve “Öznel İyi Oluş” ölçeklerinin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları daha önce farklı çalışmalarda yapılmış olup araştırmanın amacına uygun yeterlilikte olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgi formu ve ölçeklere ilişkin sorulara içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Türkiye’de yamaç paraşütü, yelken kanat, dağ bisikleti,

trekking, rüzgar sörfü ve uçurtma sörfü gibi hava, kara ve/veya suda gerçekleştirilen açık alan macera etkinliklerine katılan bireylerle sınırlıdır.

- Araştırmada veri toplama süreci 2022 Haziran ve 2023 Ocak ayları ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları, açık alanda yapılan macera etkinliklerine katılan bireylerden elde edilen veri analizi, yorumlanması ve literatür taraması sonucunda ulaşabilen bilgiler ile sınırlıdır.

2. LİTERATÜR

2.1. Serbest Zamanın Anlamı

Literatürde serbest zaman bireylerin iş/egitim ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya ayırdığı zamandan arta kalan ve bireyin kendi özgür iradesinde olan zamanı ifade eder. Fromm (1995) bireyleri “dokuzdan beşe çalışan bir işçi, işgücünün ya da yazmanlarla yönetmenlerden oluşan yönetim ordusunun bir parçası” olarak tanımlamaktadır. Fakat bu bireylerin sadece zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak üzere içerisinde buldukları çalışan zümreyi betimlemektedir. Serbest zaman içerisinde kendini yeniden tanımlayabilmek bireyin elindedir. Tribe (2003) serbest zaman toplumunun “para zengini ama zaman fakarı” olması gibi kendine özgü tartışılması gereken noktaları olmasına rağmen, serbest zamanın büyük kitlelerce tüketilebilir bir materyal olarak birçok fırsat sunduğunu belirtmektedir.

Russell (1935) uygarlık için serbest zamanın bir şart olduğundan, eski zamanlarda ise bir azınlığın serbest zamana sahip olabildiğinin, büyük bir çoğunluğun emeği sayesinde gerçekleşebilmesinden bahseder; ayrıca bu insanların harcadığı emeğin bir değeri olduğundan fakat bunun çalışmanın iyi olmasından kaynaklı değil serbest zamanın iyi olmasından kaynaklandığını ekler. Günümüzde toplumun gözünde çalışmak bir erdemdir ve istenir eylem kar getiren eylem olarak görüldüğünden beri kaygısızlığa ve oyuna verilen yer tepetlak olmuştur. Kaldı ki çocuklar kadar en az yetişkinlerin de oyuna ve oyunun vereceği zevkten başka bir amaç taşımamasına ihtiyacı vardır. Bugün artık dünyada bireylerin serbest zamana bir hak olarak sahip olma ya da olmamaları ile ilgili değil, toplumunun serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri rekreasyonel etkinliklerden sağlayabilecekleri faydaların nasıl arttırılabileceğine dair tartışmalar önem arz etmektedir.

Serbest zaman bireylerin özgürlük alanı olarak temel bir gereksinimdir fakat Holba (2007) serbest zamanı anlamanın görüldüğü kadar basit olmadığını belirtmektedir. Serbest zaman, bireylerin zorunlu olarak yapması gereken işlerinden, eğitimlerinden, uyku zamanlarından, bakmakla yükümlü oldukları bireylere ayırdıkları zamanlarından ve ev işlerinden arta kalan ve gönüllü olarak belirli etkinliklerin gerçekleştirildiği zaman dilimi (Broadhurst, 2002) olarak tanımlansa da serbest zamanın özü Thompson ve Cruse (1993) tarafından en sade haliyle “kendi iyiliği için bir şeyler yapmak” olarak tanımlanmıştır. Benzer şekilde holistik bir serbest zaman değerlendirmesi yapıldığında,

Kraus (1971) bireylerinin zamanının belki de bu kadar keskin bir şekilde aile etkinlikleri, din, iş ve serbest zaman gibi birtakım alanlara ayrılmadığını bunun yerine kendilerini ifade etme, yaratıcılık, ilgilenim ve tamamen canlı olma bağlamında “kendilerini gerçekleştirme” sağlayan, başkalarıyla birlikte deneyimlerini zenginleştiren ve bireysel becerilerini aradıkları bir bütünün parçaları olarak görmektedir. Buna ek olarak, serbest zaman özgürlük ve seçim gibi kavramları içeren, çeşitli yolları bulunan, bireylerin kendilerini yansıttıkları, öz-zenginleşmelerini sağladıkları, rahatladıkları veya haz duydukları; bir diğer ifade ile, kişisel ihtiyaçlarını karşılayan zaman dilimidir. Aynı zamanda serbest zaman düşüncesel, rekreatif ya da eğlenceli aktivitelerin iş, sivil hayat ya da ailesel zorunluluklardan bağımsız olan bir zaman diliminde yapılmasına imkân veren bir ruh hali ya da olgu olarak görülmektedir (Mundy vd., 1992). Ayrıca literatürde serbest zaman, seçim ve istek durumu yaratarak özgürlük ve haz hissiyatı oluşturmaya yönelik hareket eden bir semboller sistemi olarak da ifade edilmektedir (Dvorjetski, 2007).

Birçok serbest zaman tanımlaması Grainger-Jones’u (1999) serbest zamana dört ayrıca kavramsal çerçevede incelemeye yönlendirmiştir. Bunlarda ilki *bir zaman olarak serbest zaman*: temelinde harcanabilir zaman olarak tanımlansa da harcanabilir zamanla kısıtlı kalmayan zamandır. İkinci serbest zaman tanımı ise *tüketim olarak serbest zaman*: bireylerin enerjilerini belirli ihtiyaçlara harcadıktan sonra arta kalan enerjilerini tükettikleri bir zaman dilimi olarak düşünülebilmektedir. Burada serbest zamanın bir lüks olarak algılanabilmesi durumunun doğabileceğini, belirli teknolojik gelişmelerin serbest zamanı artırmak üzere üretilmeseler de bireylere daha fazla serbest zaman sağlayabildiklerini belirtmektedir; ne var ki, bu bakış açısı serbest zamanın bir lüks olarak görülebilmesine yol açabilecektir. Serbest zaman ise bir lüksten çok bir ihtiyaç ve haktır.

Üçüncü serbest zaman tanımı *bir oluş hali (durum) olarak serbest zamandır*. Bu tanımda serbest zaman bireyin algısı dahilinde serbest zaman olarak kabul ettiği her şey olabilir. Burada serbest zaman keyif veren etkinlikle özdeşleştirilmekte fakat her keyif veren etkinliğin de serbest zaman etkinliği olarak kabul edilemeyeceği belirtilmektedir. Son olarak, *bir antitez olarak serbest zaman* olgusu karşımıza çıkmaktadır. Bu durumda aslında literatürde yer alan birçok tanım devreye girmektedir: “iş olmayan zaman”, “mecburi olmayan zaman” vb. ifadeler ayrıca bireylerin algılarında serbest zamanı kaçınılmaz olan çalışma zamanının ve zorunlu işlerin bir antitezi olarak görmesi ile de bağdaştırılmaktadır.

Benzer şekilde Budruk ve Phillips (2010) serbest zamanı açıklarken üç ana anlamına dikkat çekmiş ve bunlara göre serbest zamanın farklı anlamlara gelebileceğini belirtmiştir. Bunlardan ilki *zaman olarak serbest zaman*: zorunluluklardan muaf ve keyfi zaman dilimidir. Serbest zamanın bir diğer anlamı ise *bir etkinlik olarak serbest zaman* olarak açıklanmıştır. Burada anlatılmak istenen etkinliklerin içeriği dikkate alınmadan (kendini yenileme gibi olumlu etkinlikler ya da yoğun içki kullanımı gibi olumsuz etkinlikler) serbest zamanımız içerisinde gerçekleştirdiğimiz etkinliklerdir. Son olarak *bir deneyim olarak serbest zaman* karşımıza çıkmaktadır. Burada serbest zaman etkinliklerine katılım içsel güdülenme ile sağlanmaktadır.

Budruk ve Phillips (2010), deneyim olarak serbest zamanla ilgili bir hedef tahtası benzetmesi yapmaktadır. Buna göre, en içeride yer alan daireye serbest zaman deneyimini, onu çevreleyen daireye serbest zaman etkinliğini ve en dış bölümde bulunan daireye de serbest zamanı yerleştirmektedir. Başka bir ifade ile zaman olarak değerlendirilen serbest zaman, etkinlik katılımına ve etkinlikten elde edilen serbest zaman deneyimine zemin sağlamaktadır. Jenkins ve Pigram (2004) da benzer şekilde serbest zamanın bir *etkinlik, zihinsel bir tutum ya da bir zaman miktarı* olarak görülebildiğinden bahsetmektedir. Gürbüz ve Henderson (2013) Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin serbest zamanın anlamı üzerine algıları üzerine yürüttüğü çalışmalarında, genel olarak üniversite gençleri için serbest zamanın anlamının "iş kavramının antitezi" olduğunu, algılanan yeterlik, sosyal etkileşim, algılanan özgürlük, hedefe odaklılık, içsel motivasyon ve bireylerin kendi uygun gördükleri kullanabilecekleri bir zaman dilimi olarak serbest zamanlarını algıladıkları görülmüştür.

Serbest zaman dünyada ve ülkemizde her zaman günümüzde olduğu gibi algılanmamıştır. Zelinski (2003) serbest zamanın bir zamanlar çok nadir görülen bir meta olduğunu ve bu nedenle de yüzyıllar boyunca lüks sayıldığını belirtmiştir. Bu da yakın zamanda herkes için ulaşılabilir hale gelen serbest zamanın insanlar için tadını çıkarabilecek bir hal aldığını bize göstermektedir. Jenkins ve Pigram (2004) ise serbest zamanı ruha, zihne ve bedene bir denge getiren ve kendilerini ve hayatı işten ibaret gören bireylere rağmen işten belki daha önemli olan bir olgu olarak görmektedir. Benzer şekilde, serbest zamanın bir kültürün en önemli malzemelerinden biri olduğu ve işten ve hayatın diğer yönlerinden muhtemel bir şekilde çok daha önemli olduğu literatürde sıkça belirtilen ifadelerdendir (Torkildsen, 2012).

Serbest zamanın önemi birçok ülke tarafından uzun zaman önce anlaşılmış ve yönetsel kongre ve toplantılarda serbest zamanın değerlendirilme biçiminin gelişmekte

olan toplumların hem sosyal anlamda hem de fiziksel anlamda sağlıklı kalabilmeleri açısından hayati olduğu vurgulanmıştır (Bureau of Outdoor Recreation - Açık Alan Rekreasyonu Bürosu, 1974). Kraus (1971), bir ulusun serbest zaman yaşamının o ulusun temel değerlerini yansıttığını söylemiştir. Bu nedenle hem serbest zamana hem de serbest zamanın tarihsel süreç içerisinde bireylerin algı ve hakları kapsamındaki değişimini incelemek rekreasyon ve serbest zaman ile ilgili çalışmalar yürüten bilim insanları için oldukça önemlidir.

Neulinger (1990), bir serbest zaman toplumunun insan ırkına kendi potansiyelinin farkına varma fırsatı sunacağını; bu toplumda ırk, din, cinsiyet, yaş ya da ayrımcılığa maruz kalma için düşünülebilecek herhangi bir diğer kriter olmaksızın her vatandaşın hayati ihtiyaçlarının eşit bir şekilde karşılanacağını, bunun karşılığında da bireylerin anlamlı etkinlikler yoluyla daha çok tatmin hissedeceklerini öne sürmektedir. Zira serbest zaman etkinlikleri insanların insan olduklarını fark ettiklerinden beri bir motivasyon kaynağı olarak bilgi, güzellik, toplumsal anlayış, optimal birlikte yaşam, kendinle ve başkaları ile yarışarak kendini geliştirme, fiziksel ve mental başarı ve oyun için sürdürdükleri bir arayıştır.

Günümüzde bireylerin serbest zaman davranışları teknolojinin de etkisiyle büyük bir değişim geçirmektedir. Bireyler günlük hayatlarında, iş yaşamlarında ve serbest zamanlarında kullandıkları teknolojik araç ve gereçlerle hayatlarını kolaylaştırabilirken, aynı zamanda kendilerini yepyeni bir bağımlılığa, yani dijital bağımlılığa, sürükleyebilmektedirler. Juniu (2009) modern anlamda serbest zamanın değişiminde dijital devrimin önemli bir rol oynadığından ve teknolojinin yeni uzaklık ve iletişim kavramlarını ortaya çıkararak sanal bir doyum hissine yol açtığından bahsetmektedir. Bu nedendir ki, serbest zaman kavramını hem tarihi süreç içerisinde gelişen ve değişen hem de öznel yargılara göre şekil alabilen bir olgu olarak tartışmak önem arz etmektedir.

2.1.1. Tarihsel Süreç İçerisinde Farklı Toplumların Serbest Zaman Algısı

Herhangi bir olguyu tarihsel süreç içerisinde değerlendirmek o olgunun ortaya çıkışını, gelişimini ve mevcut durumda bulunduğu konumu anlayabilmek açısından her bireye değerli katkılar sağlayabilmektedir. Bu durum serbest zamanın tarihsel süreç içerisindeki değişim ve gelişimi için de aynıdır. Serbest zaman tarihsel süreç içerisinde bugün modern insanın algıladığı ya da anlamlandırdığı biçimde karşımıza çıkmamakta ve soyut bir kavramdan kazanılan bir hak konumuna gelişimi ile farklı dönüşümler geçirdiği görülebilmektedir. Batı perspektifinden değerlendirildiğinde, Juniu (2009) serbest zamanı ve ona atfedilen anlamı belirli tarihsel dönemler için şöyle değerlendirmektedir:

- Antik Yunan’da “düşünce, zaman ve iyi yaşam”,
- Antik Roma’da “toparlanma zamanı ve *otium* (dinlenme, yeniden yaratma ve sağlığa kavuşma)”,
- Orta Çağ’da “lüks ve haz”,
- Püritanizm döneminde “Protestan iş ahlakı”,
- Sanayi Devrimi’nde “üretkenliği artırma amaçlı eğlence”,
- Sanayi Devrimi sonrası dönemde “tüketim ve pazar alanı” ve
- Dijital Devrim’in olduğu günümüzde ise “toplumsal etkileşimin yeni bir formu”.

Serbest zamanının tarihsel süreç içerisinde değişen tanımına bakmadan önce düşünsel açıdan çıktığı yola odaklanılabilir. Roma’lı düşünür “İşsizliğe Övgü” isimli eserinde, Seneca (2018) bireylerin serbest zamanları olmaksızın kendilerini geliştirecek olan inzivaya çekilmelerinin ve işten uzaklaşmalarının imkânsız bir durum olduğundan bahsetmektedir. Ayrıca bireyin para ve unvan gibi mefhumlar uğruna göğüslediği zorlukların serbest zaman uğruna da göğüslenmesi gerektiğini savunur. Antik Yunan’da serbest zamana *aschole* (iş) ve *negotium* (serbest zamansızlık) kelimelerinin karşıtı olarak *schole* ve *otium* olarak bakıldığını görmekteyiz (İbrahim, 1982). Korstanje (2009) Antik Yunan ve Roma’yı serbest zaman algıları açısından karşılaştırmıştır. Antik Yunan’da sosyal üç sosyal sınıfın bulunduğunu buna rağmen Roma’da sosyal tabakalaşmanın ise daha katmanlı olduğunu bunun da serbest zaman anlayışlarına etki edebildiğini öne sürmüştür. Bu durumda *schole* ya da *shkole* sayesinde Yunan Aristokrasisinin, kadın ve kölelerin sosyal statüsü gereği bu gruptan ayrı tutularak, serbest zaman pratiği yapabilen tek topluluk olarak görülmüştür.

Genel anlamda bakıldığında ise Romalıların dövüş sanatlarına dayalı daha bedensel bir serbest zaman değerlendirme eğilimi varken Antik Yunan toplumunun serbest zamanı daha çok zihni rahatlatma şeklinde bir yaklaşımı olduğu söylenmektedir. Avustralya Aborjinleri üzerinin serbest zaman etkinliklerinin değerlendirildiği bir çalışmada, Roma'da olduğu gibi, Aborjin kabilelerinde yaşayan çocukların serbest zamanlarında daha çok günlük işlerde kabile hayatına katkı sağlayabilecek mızrakla avlanma gibi davranışları taklit eden müzik ve dans içeren birtakım etkinlikler yaptığı öne sürülmüştür (Lobo, 2018). Buradan anlaşılacağı üzere Aborjinlerin Batı'daki anlamda bir serbest zaman algıları olmadığı, serbest zamanın işlevsel ve eğitimsel bir yapısı olduğu söylenebilir.

Antik dönemde Çin'e bakacak olursak; serbest zamanın felsefe, şiir, ritüeller, müzik ve günlük yaşama dair pratikler şeklinde kendini gösterdiği ve özellikle müzik, satranç, kaligrafi ve resim, şiir, klasik eserler, Qigong, Taichi, Zen ve diğer becerilerin geliştirilmesi üzerinde odaklanıldığı görülmektedir (Huidi, 2018). Benzer bir durum yarı göçebe Hint topluluklarında da görülebilmektedir. Antik zamanlarda Hindistan'da yaşayan bu toplulukların serbest zaman algı ve değerlendirmeleri müzik, şarkı, dans ve içki içme ve hatta arabalı at yarışlarına benzer etkinlikleri içermektedir. Kurban seremonilerinin tam merkezinde müzik ve dans yer almaktadır (Modi, 2018). Çin kültüründen oldukça fazla etkilenen Kore kültüründe de hasat kutlama ve serbest zamanların keyfine varmak adına sosyal tabakaya, cinsiyet sınıfına ve toplumsal konumlara dayalı antik dönemlerden beri düzenlenen çeşitli oyunlar bulunmaktadır. Bu oyunlar genellikle dişil ve eril olarak birbirinden ayrılmakta ve her biri hasat ya da yeni yıl gibi toplumsal olaylarda çekişmeli oyunlar şeklinde katılımcılarının kendilerini göstermelerini sağlayabilmektedir (Dong, 2018).

Ritüel kültürü bu çağlarda birçok toplulukta görülebilmektedir. Benzer şekilde, kıtada birçok farklı ülke olmasına rağmen tek bir çatıda değerlendirildiği bir çalışmada, Afrika'da evren ve bireyleri birbirine bağlayan geleneksel uygulamaların/ritüellerin hem birer dini anlatım hem de bir eğlence formu olduğu ve aynı zamanda serbest zamanın evrim geçirmiş bir türü olduğunu öne sürülmektedir (Sharma, 2018). Eski Türk toplumlarında serbest zaman algısına ve değerlendirilmesine bakacak olursak, at sırtında yarı göçebe bir halk olarak yabani hayvanlardan korunmak ve yaşamları için gerekli besin maddelerini bulmak üzere güreş, koşu, taş atma, bugün boks olarak bilinen yumruk dövüşü (Türktaş, 1999), atlı cirit, çevgen, kök böri, mangala, aşık oyunları ve güreş (Gül, Uzun ve Çebi, 2018) gibi oyunlarla hem günlük hayata hazırlanıldığı hem de serbest

zamanlarını fonksiyonel etkinliklerle geçirdikleri görülmektedir. Ayrıca Orta Asya'dan günümüze kadar gelen geleneksel Türk sporları o dönemlerde toplumsal bütünleşmeyi sağlayan serbest zaman faaliyetleri olarak ifade edilmektedir (Karahüseyinoğlu, 2008).

Orta Çağa yaklaştıkça serbest zamanın değerlendirilmesinde farklılıklar görülmeye başlanmıştır. Avrupa'nın Orta Çağ'ında katı Hıristiyanlık kaideleri ve kilisenin baskıları sonucu belirli duraklamalar gözlemlense de asil tabakadaki bireylerin serbest zamanlarında daha çok çeşitli oyunlar ve kumar, müzik ve dans, spor ve atlı mızrak dövüşleri gibi etkinlikler yaptığı bilinmektedir. Ne var ki halkın serbest zaman etkinlikleri temelde benzerlikler gösterse de bazı farklılıklar da içermekteydi. Bu etkinliklere örnek olarak köy festivalleri ve ağırlık atma gibi spor etkinliklerinin yanı sıra horoz dövüşü ve boğa ve köpek dövüşleri saldırganlık ve vahşet içeren etkinlikler de bulunmaktadır; buna karşın dinin etkisinin devam etmekte olduğu bir süreç olarak dini müsamerelerin de yapıldığı görülmektedir (Kraus, 1971).

Aynı dönemde ise Osmanlı İmparatorluğunun hızlı yükselişi ile imparatorluk topraklarında ve özellikle imparatorluğun kalbi olan İstanbul'da Türk ve İslam kültürünün etkisinde bir serbest zaman alışkanlığı olduğu belirtilmektedir. Öyle ki, sarayda bir müzik öğretimi yeri yapıldığı, saray eşrafının ise binicilik, silahşörlük, kemankeşlik gibi dersler aldığı, başlıca eğlencelerde birinin deniz gezintileri ve sandal sefaları olduğu, bizzat padişahların kuvvet oyunları ve dövüşlerde yer aldığı ve halkın ise Karagöz ve meddah oyunlarını seyrettikleri ve genel halkında güreş gibi ata sporlarına yöneldikleri belirtilmektedir (Sevengil, 1985).

Orta Çağ'ın ardından gelen Rönesans ve Reform hareketleri Avrupa'da tüm kademelerdeki bireylerin hayatlarında oldukça önemli bir etki bırakmıştır. Rönesans dönemi filozofları sadece ekonomi, siyaset ve bilim alanında yönlendirmelere yer vermemiş aynı zamanda bireylerin serbest zamanlarını nasıl gelişimlerine adayabilecekleri konusuna da değinmişlerdir. Bunlardan biri olan Locke çocukların kendi oyun ve oyuncaklarını kurgulamalarının karakter gelişimine olumlu etkilerde bulunacağını savunurken; Rousseau bireylerin fiziksel aktivitelerinde tamamiyle özgür olmaları gerekliliğine ve Locke gibi bu etkinliklerin karakter gelişiminde önemli roller oynayacağına dair fikirlerini savunmuştur (Kraus, 1971).

Reform dönemine bakıldığında, Weber (1930) tanrının Hıristiyanların sosyal başarılar elde etmesini istediğini fakat bunun sadece kendi buyrukları içerisinde yer alması gerektiğini savunarak, bireylerin yalnızca dini vecibeleri yerine getirmek yolu ile serbest zamanlarını değerlendirmeleri gerektiğini öne sürmüştür. Bu dönemde bireyler

Protestan iş etiği gereği çalışmanın bir ibadet şekli olduğunu ve serbest zamanlarını da ibadet ederek iffetli bir şekilde geçirmeleri gerektiği görüşünü paylaşmaktadır. Benzer şekilde Amerika'nın koloni dönemleri de bireylerin çalışma ahlakının ve dine bağlılığının yükseldiği, Rönesans'ın getirdiği hümanist dünya görüşü ve Reform hareketlerinin getirdiği dini baskı altındaki toplumsal değişim arasındaki çelişki Sanayi devrimi öncesi dönemi etkisi altında uzun sürelerce tutmuştur. Püritan inancının hüküm sürdüğü 1700'lerin koloni dönemlerinde iş ve aileye karşı sorumlulukların yerine getirilmesi tanrıya ibadet sayılırken, serbest zaman bir aylıklık ve zamanı boşa harcama olarak görülmektedir ve insanlık tarihinin önemli bir dönemi olan Sanayi Devrimi süresince de iş ve çalışmaya olan inanç olarak etkisini göstermektedir (Juniu, 2000).

1800'lerde genç bireylerin yeni bir serbest zaman yönetiminde küçümsenemeyecek bir bağımsızlık etkisi olmasına neden olmuştur (Bramham ve Wagg, 2010). Ayrıca bu dönemin tartışma konuları serbest zamanın ve etkili kullanımının önemi, düzenli ve uzun çalışma saatlerine serbest zaman etkinliklerinin adaptasyonu, serbest zaman etkinliklerinin burjuvalar için bir kontrol yöntemi mi yoksa sınıfsal ve kültürel kimliğin ifade ediliş şekli olup olmadığı gibi önemli durumları içermektedir (Jones, 2018).

İnsanlık tarihi değişim ve gelişim dolu bir süreci gözler önüne sermektedir; Sanayi Devrimi sürecindeki serbest zaman alışkanlıkları da doğal olarak bu süreçten nasibini almış ve değişim ve dönüşümü beraberinde getirmiştir. Sanayi devrimi öncesinde köylerde doğanın içerisinde yaşamını sürdüren bireyler köyden kente göç etmiş ve her anlamda yaşam alanı bakımından sıkışık olan hayatları aynı zamanda oyun ve serbest zaman bakımından da oldukça sıkışık bir hal almıştır (Torkildsen, 2012). 19. yüzyılın başlarında, normal ve standart algılanan bir günlük çalışma saati on iki saat olarak kabul edilmekte ve bu süreler daha da uzayabilmektedir (Hopkins, 1982). Bu durumda bireylerin elde ettiği serbest zaman süreleri azalmakta ve bu süreler doğal olarak dinlenme ile geçmesinin yanı sıra belirli rekreasyonel etkinliklere de yer verilmekteydi.

İlerleyen dönemlerde kapitalist düzenin sahneye çıkması ile Cunningham'a (1980) göre makineleşmeyle gelen ve üretimin bir sonucu olan modern ticari eğlence anlayışının başlangıcı da bu dönemdeki rekreasyonel etkinliklere dayanmaktadır. Burke'e (1995) göre Sanayi Devrimi öncesi toplumlar festivaller düzenlerken, devrim sonrasında toplumlar ise serbest zaman, haftasonları ve tatiller elde etmiştir. Sanayi devriminden beri bireylerin serbest zamanları en yüksek seviyede karşımıza çıkmaktadır

ve literatürde bu durum artık aristokratların serbest zaman üzerindeki hegemonya ve tekelinin ortadan kalkışı olarak değerlendirilmektedir (Dower, 1970).

Sanayi devrimi sonrasında hız kazanan teknolojik üretkenlik ve beraberinde gelen kültürel dönüşüm bireyler için serbest zamanın işe ayrılan zamandan daha önemli bir hale gelmesine sebep olmuştur. Bu da zamanın piyasa değerinden (bireyin zamanını satarak kazanacaklarındansa) zamanın kullanım değerinin (bireyin kendisi için yapacaklarının) çok daha önemli bir hale geldiğini göstermektedir (Gorz, 1985). Güngörmüş, Yenel ve Gürbüz (2014) sanayileşme ile gelen teknolojik gelişmelerin insan gücüne olan gereksinimin azalmasına ve bireylerin sahip olduğu serbest zaman sürelerinde artışa sebep olduğunu öne sürmektedir. Öyle ki, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri oldukça büyük bir önem kazanmıştır.

Bu bağlamda kökenleri 19. yüzyıla dayanan Rekreasyon Hareketi ve bu hareketi etkilediği düşünülen, yetişkin eğitim hareketi, ulusal, eyalet ve yerel belediyeler çapında park ağlarının oluşturulması, ulusal gönüllü örgütlerinin gelişimi ve şehirlerdeki oyun alanları hareketi (Kraus, 1971) serbest zamanların anlamlı değerlendirilmesi yönünde atılan önemli adımlardan bir tanesini oluşturmaktadır. Rekreasyon Hareketi, fabrika ya da işyerlerindeki uzun ve meşakkatli günlerinin ardından bireylerin kendilerine fayda sağlayacak ihtiyaçlarını karşılamak üzerine oluşmuştur (Levy, 1971) ve eğitilmiş kadın ve erkeklerin toplumun genelini orta sınıf standartlarına taşıma konusundaki aristokratik görevleri olarak düşünmelerinden doğmuştur (Stormann, 1991).

Literatürde ne kadar az bahsedilmiş olsa da kadınların da hem profesyonel rekreasyon liderleri hem gönüllü hem de katılımcı olarak bu harekete katkıları oldukça büyüktür (Henderson, 1992). Ayrıca rekreasyon hareketinin en önemli getirilerinden bir tanesi sadece herkes için planlanan rekreasyon alanları ve etkinlikleri olmaktan çıkmış aynı zamanda rekreasyon etkinlikleri için eğitilmiş uzmanların gerekliliğine vurgu yapar hale gelmiştir (Stormann, 1993). Ne var ki, serbest zaman kavramının patlama yaptığı bu dönemde henüz eğitilmiş rekreasyon liderlerinin sayıca üstünlüğünden bahsedilememektedir (Van der Smissen, 1990).

Geçmişten bugüne serbest zaman etkinlikleri toplumsal, siyasal, yapısal, felsefik ve uygulama bakımından birçok farklılık geçirmiş ve günümüzdeki halini almıştır. Ne var ki, en ışıklı dönemini yaşaması gereken zamanlarda dünyadaki tüm insanları etkisi altına alan bir pandeminin gölgesinde kalmıştır. Dünya çapında devletler vatandaşlarının sağlıklarını korumak adına sokağa çıkma yasakları yürürlüğe sokmuş ve birçok sosyal ve rekreasyonel alanın kullanımını yasaklamıştır. Bireylerin bu dönemde sosyal medyada

geçirdiği zaman sedanter davranışları tetiklemiş ve mental sağlığı kötü yönde etkilemiştir (Ahmad vd., 2020; Moreira vd., 2020; Rossi vd., 2020). Bu da en temelde fiziksel aktivitenin bir göstergesi olan günlük atılan adım sayısını etkilemiştir (Tison vd., 2020).

Süreç içerisinde evde yapılan serbest zaman etkinlikleri bireylerin kendilerini yansıtma deneyimleri haline gelmiştir (Sivan, 2020). Bunun aksine, Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen biçimde pandemi döneminde fiziksel aktiviteye devam eden bireyler göz önünde bulundurulduğunda mental sağlıkları ve ruh hallerinde diğer bireylere kıyasla bir düşüş olmadığı gözlemlenmiştir (López-Bueno vd., 2020; Schuch vd., 2020). Dünya çapında kısıtlılığın sona erdiği ve alınan önlemlerin azaldığı dönemlerde ise bireylerin serbest zamanın anlamını ve önemini daha çok kavradığı görülmektedir. Bireylerin doğa yürüyüşü, koşu ve bisiklet gibi açık alan etkinliklerine olan ilgilerinde artış görülmüştür (van Leeuwen vd., 2020). Ayrıca günümüzde serbest zaman tartışmalarının geldiği konu iş günlerinin azaltılarak yeni bir aylak sınıfın (leisure society) dolayısıyla yeni bir serbest zaman toplumunun oluşturulabileceği ve serbest zaman çalışan akademisyenlerin buradaki rolünün ne olacağı şeklindedir (Veal, 2022). Tüm bu tarihsel süreçten anlaşılacağı üzere serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel etkinlikler bireyler için gün geçtikçe daha anlamlı ve önemli bir hal almıştır.

2.2. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon bireylerin kendi alanlarını çizebildikleri ve kendilerini ifade edebildikleri serbest zaman etkinliklerini ifade etmektedir. Ven der Smissen (1990) ise rekreasyonun bir etkinlik değil, etkinliğin sonucu olduğunu, iyi oluş hissi olarak ifade edilebileceğini ve bireyin kendisi, başkaları ve hatta dünya hakkında daha iyi hissetmesini sağlayan bir araç olduğunu belirtmiştir. Gray (1990) ise rekreasyonu tanımlarken sadece serbest zamanın herhangi bir biçimde kullanımı olmadığını aynı zamanda serbest zamanın yaratıcı bir şekilde kullanımının rekreasyonu ifade ettiğini belirtmiştir. Doğal olarak rekreasyon etkinlikleri yaratıcı bir şekilde kullanılmaktan başka durumları da ifade edebilmektedir. Fromm (1987) tüm sosyal ve ekonomik düzenlemelerde, en yüce değer insan olduğunu, toplumun amacının, insan olanaklarının, aklının, sevgisinin, yaratıcılığının tam olarak gelişebilmesini sağlayacak gerekli şartları sağlamak olduğunu belirtmektedir.

Rekreasyon etkinliklerinin devlet politikalarında yer alışı aslında uzun yıllar öncesine dayanmaktadır. Özellikle rekreasyon alanında öncü olan Amerika Birleşik Devletleri dönemlik raporlarında serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine yer

vermektedir. Fromm'un savına benzer olarak, Amerika'daki İşgücü İstatistik Büro'sunun (Bureau of Labor Statistics) 1928 yılında yayınladığı raporda işverenlerin rekreasyon ile ilgili sorumlulukları şöyle sıralanmıştır: kapalı olan rekreasyon odaları, kulüp evleri ve spor salonları sağlamak; kulüp, müzik ve drama organizasyonlarını organize etmek; personel arasında sosyal etkinlikler sağlamak (Bureau of Labor Statistics, 1928). Bunların yanı sıra, rekreasyon departmanlarının beyzbol, basketbol, bowling, Amerikan futbolu, futbol, tenis, çim hokeyi gibi sportif etkinliklerin yanı sıra artistik ve sosyal etkinlikleri de kapsadığı rapor edilmiştir (Bureau of Labor Statistics, 1931).

Etkinliklerin kapsamı haricinde, rekreasyon etkinliklerinin yararlanıcılar da bu raporlarda yerini almıştır. 1929 yılının raporunda kooperatiflerin sağladığı rekreasyon etkinliklerinin öncelikle finansal kaynakları en sınırlı olanlara sağlanması, doğası gereği sosyallik gerektiren etkinliklerin merkeze alınması ve gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik meslek edinmesinin sağlanması gibi hedefler belirlenmiştir (Bureau of Labor Statistics, 1929a).

Aynı zamanda büyüyen şehirlerdeki ihtiyaç duyulan rekreasyon alanlarının belediye ve eyaletlerin sorumluluğunda olduğu (Bureau of Labor Statistics, 1929b) ve hayatın büyüyen bir bölümü olarak rekreasyon eğitiminin okullardan başlamasının gerekliliği ifade edilmiştir (Bureau of Labor Statistics, 1934). Burada en önemli olan durumlardan bir tanesi ise ekonomik buhran dönemlerinde dahi halkın rekreasyonel ihtiyaçları olduğunun farkına varılmış ve bireylere sunulan rekreasyonel hizmetlerde bir düşüşe gidilmemiştir (Bureau of Labor Statistics, 1932). Ayrıca II. Dünya Savaşı esnasında askeri kuvvetler, savaş sanayi ya da özel kuvvetlerde çalışan bireylere yönelik rekreasyonel etkinliklerin sağlanması ve rekreasyonel etkinliklerin sayısı ve niteliğinde artışlar olmasına oldukça önem verilmiştir (Bureau of Labor Statistics, 1943; Bureau of Labor Statistics, 1945).

Tüm bu raporların ortak noktası ise rekreasyon etkinliklerinin bir hak olduğu ve devlet ya da özel girişimler yoluyla halka arz edilmesi gerektiğidir. Zira, rekreasyon etkinlikleri bireylere belirli fiziksel ve/veya mental katkılarda bulunarak öncelikle bireyin daha mutlu sonra toplumun daha yaşanabilir bir hal almasını sağlamaktadır. Pantzar ve Shove'a (2005) göre başarılı rekreasyon etkinlikleri başka türlü karşılanamayan ihtiyaçları karşılamayı sağlamaktadır. Cordes ve Ibrahim (1999) rekreasyonun katılımcılar açısından anlamlı ve eğlenceli serbest zaman etkinliklerine gönüllü katılımı ifade ettiğini ve rekreasyonun Aristocu yaklaşım açısından tefekkür, rekreasyon ve eğlence olarak ayrılan serbest zamanın alt boyutları açısından düşünüldüğünü aktif

katılımı gerektirdiğini öne sürmektedir. Bu durumda rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi önem arz etmektedir.

2.2.1. Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler

Rekreasyon uzmanlarının ve serbest zaman çalışmaları yürüten bireylerin en çok önem vermesi gereken konulardan bir tanesi bu etkinliklere katılımı etkileyen faktörlerin bilinmesidir; zira, rekreasyon etkinliklerine katılımı artırmak ve bireylerin elde edebilecekleri en yüksek seviyede faydayı sağlamak için bu faktörlerin bilinmesi gerekmektedir. Serbest zaman katılımının zorluklarla başa çıkma durumunu etkilediği ve fiziksel ve mental sağlığın korunmasında önemli olduğu, haz ve iyi oluşun ana kaynağı olduğu ve aile ve eşlerin iletişimini artırdığı bilinmektedir (Jenkins ve Pigram, 2004). Katılım için yeterli fırsatların olmaması ise bireylerin sosyal, entelektüel, duygusal, iletişimsel ve fiziksel potansiyellerini keşfedememesine ve birey olarak yeterince gelişmemesine sebep olduğu belirtilmektedir (King vd., 2003).

Literatür incelendiğinde, Torkildsen (2012) serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel etkinliklere katılımı üç grup halinde sıralamıştır. Bunlar, *kişilik ve aile etkileri* yani bireysel faktörler -bireyin yaşam durumu, ilgi alanları, tutumları, becerileri, yetiştirilme şekli ve kişiliği-, *sosyal durumlar* yani bireylerin kendilerini buldukları durum -parçası oldukları sosyal ortam, istedikleri gibi kullanabilecekleri zamanlar ve iş ve gelirleri ve *fırsatlar* yani bireyin erişiminde olan destek hizmetler -kaynaklar, tesisler, programlar ve etkinlikler, bu etkinliklerin kalite ve çekicilik durumları ve etkinliklerin yönetim biçimi. Bu başlıkların altında ise belirli etkenler sıralanmıştır. Bunlar sırası ile;

- Kişilik ve aile etkileri
 - Yaş
 - Hayat döngüsü içerisinde bulunan aşama
 - Cinsiyet
 - Medeni durum
 - Bireye bağlı olan kişiler ve yaşları
 - Yaşama isteği ve amacı
 - Bireysel zorunluluklar
 - Beceri durumu
 - Serbest zaman algısı
 - Tutum ve motivasyon

- İlgili alanları ve meşguliyet durumu
- Fiziksel, sosyal ve entelektüel beceri ve yetenek
- Kişilik ve özgüven
- İçerisinde doğdukları kültür
- Yetiştirilme şekli ve geçmiş deneyimler
- Sosyal durumlar
 - Meslek
 - Gelir
 - Harcanabilir gelir
 - Zenginlik
- Araba sahibi olma ya da hareketlilik durumu
 - Sahip olunan zaman
 - Görev ve sorumluluklar
 - Ev ve sosyal çevre
 - Arkadaş ve akran grupları
 - Toplumsal roller ve bağlantılar
 - Çevresel faktörler
 - Toplu serbest zaman faktörleri
 - Eğitim ve idrak
 - Nüfus ile ilgili faktörler
- Fırsatlar
 - Erişilebilir kaynaklar
 - Tesis tip ve kalitesi
 - Farkındalık
 - Fırsat algısı
 - Rekreasyon hizmetleri
 - Tesis dağılımı
 - Erişim ve lokasyon
 - Etkinlik seçimi
 - Ulaşım biçimi
 - Etkinlik öncesi, esnası ve sonrasındaki masraflar
 - Yönetim politikaları ve destek

- Pazarlama
- Programlama
- Örgütlenme ve liderlik
- Sosyal erişim
- Siyasi politikalar (Torkildsen, 2012).

Rekreasyon etkinliklerine katılımında önemli faktörler incelenirken ortaya atılan modellerden bazıları da hiyerarşik serbest zaman engelleri (Crawford ve Godbey, 1987) ve engeller yaklaşımı baz alınarak geliştirilen (Emir vd., 2022) serbest zaman kolaylaştırıcıları modelidir (Raymore, 2002). Bu modeller bireylerin serbest zaman katılımlarına ket vuran (engeller) ve/veya teşvik eden (kolaylaştırıcılar) alt boyutları incelemektedir. Bu bağlamda hem engeller ile ilgili hem de kolaylaştırıcılarla ilgili üç alt boyutun etkisinden söz edilmektedir. Bu alt boyutlar bireysel, bireylerarası ve yapısal olarak literatüre geçmiştir. Bu üç temel alt boyut içerisinde bireylerin etkinlik katılımını etkileyen faktörler yer almaktadır. Bu faktörler ise aşağıdaki gibi incelenmiştir.

Serbest zaman engellerinde bireysel faktörler: Bu faktörler tercih ve katılım arasındaki duruma müdahale etmekten çok direkt olarak serbest zaman tercihleri ile bağlantılı olan bireye ait psikolojik durum ve özelliklerle ilgilidir. Bu engeller doğası gereği değişebilir özelliklerdedir. Bireysel faktörlere örnek olarak;

- Stres
- Depresyon
- Anksiyete
- Dindarlık
- Kan bağı olan ve olmayan referans grubunun tutumları
- Geçmiş serbest zaman etkinlikleri deneyimleri
- Algılanan öz beceri
- Çeşitli serbest zaman etkinliklerinin uygunluğu ve erişilebilirliğine yönelik öznel değerlendirmeler (Crawford ve Godbey, 1987).

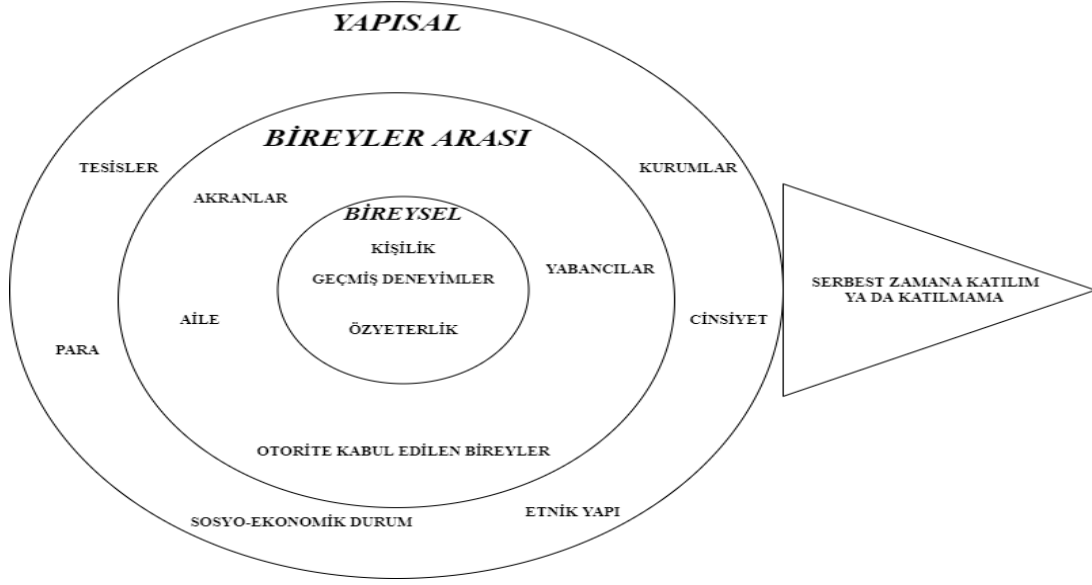
Serbest zaman engellerinde bireylerarası faktörler: Bu faktörler bireyler arasındaki etkileşim ve ilişkilerin sonucu olarak ortaya çıkan faktörlerdir. Bu durumda eş, aile ve arkadaşların tutumları ve/veya eksikliği serbest zaman katılımında bireylerarası engel oluşturabilmektedir (Crawford ve Godbey, 1987). Bu faktörler arasında gösterilen örnekler aşağıdaki gibidir.

- Aile
- Arkadaş
- Sosyal çevre (Gürbüz, Öncü ve Emir, 2020).

Serbest zaman engellerinde yapısal faktörler: Yapısal faktörler serbest zaman tercihi ve katılım arasındaki bağlantıdaki olumsuzlukları göstermektedir.

- Ailenin maddi durumu
- Mevsimsel durumlar
- İklim
- İş saatleri
- Fırsatların erişilebilirliği
- Fırsatlar ile ilgili bilgili olma durumu (Crawford ve Godbey, 1987)
- Tesis
- Sosyo-ekonomik seviye
- Etnik yapı
- Cinsiyet (Gürbüz, Öncü ve Emir, 2020).

Serbest zaman kolaylaştırıcılarında bireysel faktörler, serbest zaman tercihinin oluşmasına veya serbest zaman katılımını destekleyip artırmaya yarayan bireysel özellikler, nitelikler ve inançlar iken, bireylerarası faktörler serbest zaman katılımını destekleyen ve ilerleten bireyler ve gruplar olarak ifade edilmiştir; bunun yanı sıra, yapısal kolaylaştırıcı faktörler ise bireye dışarıdan müdahale ederek serbest zaman katılımına olumlu etkilerde bulunan sosyal ve fiziksel kurumlar, örgütler ve/veya inanç sistemleri olarak açıklanmıştır. Serbest zaman kolaylaştırıcıları ve bu kolaylaştırıcıların neler olduğu Raymore (2002) tarafından Şekil 2'deki gibi gösterilmiştir.



Şekil 2. Katılım üzerindeki etkenleri anlamaya yönelik bir ekolojik yaklaşım

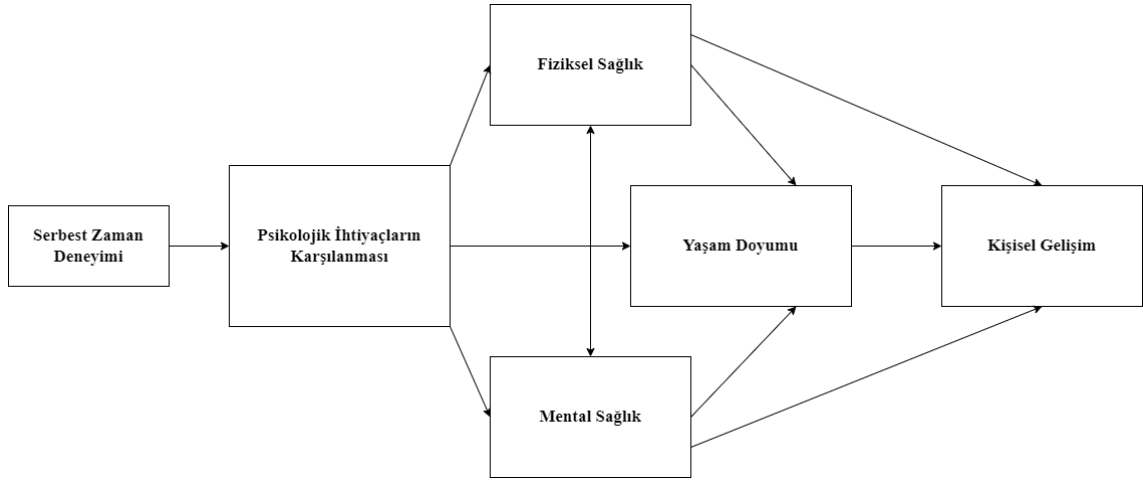
Tüm bu faktörler olumlu yönde geliştiklerinde bireylerin serbest zaman katılımlarını desteklemekte fakat olumsuz yönde geliştiklerinde ise bireyleri serbest zaman etkinliklerine katılımdan mahrum bırakabilmektedir. Benzer bir şekilde Sarol (2017) bireylerin serbest zaman kolaylaştırıcılarını doğru algıladıklarında engellere rağmen rekreasyonel etkinliklere katılımın bir yolunu bulabildiklerini belirtmektedir. Bu durumda bireylerin küçük yaşlardan itibaren edineceği serbest zaman eğitimleri hem düşünsel açıdan hem de uygulamada bireylerin rekreasyonel etkinliklerden sağlayacakları faydaları öğrenip deneyimlemesine yol açabilecek bir niteliktedir.

2.2.2. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımdan Sağlanan Faydalar

Rekreasyon ve serbest zamana ilişkin literatür incelendiğinde birçok çalışmanın rekreasyonel etkinliklerden sağlanan fiziksel, sosyal, kültürel ve psikolojik faydaları elde edilen bulgular ışığında vurguladığı görülebilmektedir. Iso-Ahola (2006), bireylerin rekreasyon etkinliklerinden fayda sağlamaları için serbest zaman keşfine ihtiyaç duyduklarını ve toplumun bu konuda bireyleri yüreklendirmemesi gibi durumların ise bireylerin kendi gelişimlerini sağlayacak anlamlı etkinliklere yöneltmek yerine sedanter bir yaşam ve günlük problemlerden kaçma üstüne kurulmuş pasif etkinliklere yönelime yol açtığını belirtmektedir. Bu durumda hem çeşitli rekreasyonel etkinliklere katılım gösteren bireylerin hem de bu bireylere hizmet veren rekreasyon liderlerinin rekreasyonel

etkinliklere katılımdan sağlanabilecek olan faydaları bilmesi ve bu faydaları artırmak üzere çalışması oldukça önemlidir.

Literatürde serbest zamanda yapılan rekreasyon etkinliklerinden sağlanan faydaların kuramsal temelini açıklamak üzere Alt-Üst Kuramı (Bottom-Up Theory) ortaya atılmıştır. Kurama temelde genel yaşam doyumunun yaşamın spesifik alanlarındaki doyumun öznel olarak ölçülmesinden kaynaklanmaktadır (Lance vd., 1989). Diener (2009), kendisinin 1984'te isimlendirdiği aşağıdan yukarıya doyum kuramında, yaşamdaki büyük ölçekli olaylarla küçük günlük hazların etkileşiminin uzun ve kısa vadede yarattığı mutluluğun gelecekteki çalışmalarda incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Buna göre, bireyler öncelikle etkinliğe özel doyum elde etmekte, sonrasında serbest zaman, iş ve/veya aile yaşamına dair doyum elde edebilmektedir. Etkinliklere katılımın devamında ise rekreasyon etkinliklerine katılımın yaşam doyumunu elde etme yönünde katkı sağlayan bir yapıda olduğu belirtilmektedir (Chen vd., 2010). Sato vd. (2017) ise etkinlik deneyimlerinde doyuma ulaşan bireylerin, etkinlik katılımı yoluyla da psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığını savunmaktadır. Serbest zamanda yapılan rekreasyonel etkinliklere katılıma dair faydaları Tinsley ve Tinsley (1986) Şekil 3'teki gibi açıklamıştır.



Şekil 3. Rekreasyonel etkinlik katılım faydaları

Şekil 3'ten de anlaşılacağı üzere rekreasyon etkinliklerine katılım ve bu katılımdan elde edilen deneyim bireylerin öncelikle psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bu da fiziksel ve mental sağlıklarına olumlu etkiye bu etkiler ise bireyin yaşam doyumunu elde ederken kişisel gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır. Benzer bir şekilde, Torkildsen (2012) rekreasyonel etkinliklere katılımdan elde edilebilecek faydaları şöyle açıklamıştır: yaşam kalitesinde artış, toplumsal manada dezavantajlıların

ihtiyaçlarının karşılanması, çocuk ve gençlerin eğitimine destek sağlama, turizm açısından cazibe oluşturma, yaşanan kente bağlılık oluşturma, suç oranlarını düşürme, sağlığa destek sağlama ve kültürel mirasın korunması. Ardahan, Turgut ve Kaplan Kalkan (2016) rekreasyon etkinliklerinin faydalarını

- Fiziki sağlığı geliştirme,
- Ruh sağlığını koruma ve sürdürmeye katkı sağlama,
- İnsanları sosyalleştirme,
- Bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlama,
- Yaratıcı gücü geliştirme,
- İnsanları mutlu etme,
- Çalışma başarısını ve işteki verimi artırma,
- Ekonomik hareketliliği geliştirme,
- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlama
- Son olarak demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlama şeklinde ifade etmiştir.

Serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler ve rekreasyonel etkinliklerden sağlanan faydalar göz önünde bulundurulduğunda, spesifik rekreasyon etkinliklerinin yönetimi, planlanması, uygulanması ve bahsedilen faydaların optimal düzeyde elde edilebilmesi için rekreasyon etkinliklerinin nasıl sınıflandırıldığı ve bu etkinliklerden mevcut çalışmanın da konusu olan macera rekreasyonu kavramının bilinmesi ve özelliklerinin açıklanması oldukça önemlidir.

2.2.3. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Yukarıda da belirtildiği üzere serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılması rekreasyon liderlerinin organizasyon yönetimi ve planlamasını yapabilmesi için oldukça önemlidir. Güngörmüş ve Yenel (2020) rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında rekreasyonun fonksiyonlarının ve belirli kriterlerin rol oynadığını ve bireyin amacı ve isteği doğrultusunda ilgili etkinliğe katılmaya karar verdiğini öne sürmektedir. Leitner ve Leitner (2004) rekreasyon etkinliklerinin geniş bir yelpaze olduğunu öne sürmüş ve bu etkinliklerin tamamını içine alan 13 kategorinin olduğunu belirterek etkinlikleri *basit eğlence, zihinsel etkinlik/tefekkür ve öz farkındalık, spor ve egzersiz, müzik, sanat, dans, hobiler, oyunlar,*

rahatlama, sosyal etkinlik, insancıl hizmetler, doğa etkinliği/açık alan rekreasyonu ve seyahat ve turizm olarak sınıflandırmıştır. Farklı bir bakış açısı ile Tribe (2011) rekreasyon etkinliklerini şöyle sıralamıştır.

- Ev tabanlı rekreasyon
- Ev dışında yapılan rekreasyon
- Seyahat ve turizm rekreasyonu

Bu rekreasyon sınıflandırması göz önüne alındığında her biri içerisinde aktif ve pasif rekreasyon etkinliklerini barındırabilmektedir. Cordes ve Ibrahim (1999), rekreasyonun çeşitli yapılandırılmış alanlardaki etkinlikleri tanımlamak için kullanıldığını belirterek şöyle bir sınıflandırma yapmaktadır; *toplum rekreasyonu, ticari rekreasyon, işyeri rekreasyonu, terapötik rekreasyon ve diğer rekreasyon alanları*. Toplum rekreasyonu, kâr amacı gütmeyen toplum kurum ve kuruluşları tarafından farklı yaş, kültürel yapı ve ilgi alanları olan insanların ihtiyaçlarını gidermek üzere yapılan rekreasyon programlarını kapsarken, ticari rekreasyon, bireylere ücret karşılığı bir hizmet olarak sağlanan rekreasyon etkinlikleri ve programlarını kapsamaktadır. İşyeri rekreasyonuna bakıldığında, çalışanlarının yararına olan etkinliklerin şirket ve örgütler tarafından karşılandığı rekreasyon programlarını içermektedir. Diğer taraftan, terapötik rekreasyon devlet ve özel sektör tarafından spesifik nüfusların faydalanması üzerine planlanan rekreasyon programlarını içermektedir. Diğer rekreasyon alanları ise bireysel temelde sağlanan etkinlikleri kapsamakta ve örnek olarak bireylerin özel bir kulüpte golf oynaması ya da askeri rekreasyon etkinliklerine katılması gösterilmektedir.

Hazar (2014) rekreasyon etkinlikleri için aşağıdaki sınıflandırmayı kullanmıştır;

- Etkinliklere katılım şekli açısından rekreasyon (aktif ve pasif),
- Mekânsal açıdan rekreasyon (açık alan ve kapalı alan),
- Katılımcı milliyetleri açısından rekreasyon (ulusal ve uluslararası),
- Katılımcı yaş grupları açısından rekreasyon (çocuk, genç, yetişkin ve üçüncü yaş),
- Katılımcı sayısı açısından rekreasyon (bireysel ve grup),
- Etkinlik fonksiyonları açısından rekreasyon (ticari, estetik, sosyal, sağlık, fiziksel, sanatsal, kültürel ve turistik) olarak rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasını değerlendirmiştir.

Literatürde benzer sınıflandırmalar daha küçük grupların altında da toplanmıştır. Argan (2013), üç ana grupta sınıflandırmıştır. Bunlar sırasıyla (1) mekâna göre

rekreasyon etkinlikleri (kapalı alan ve açık alan), (2) içeriğe göre rekreasyon etkinlikleri (macera, sanatsal, kültürel, terapötik, kampüs ve eğitsel) ve son olarak (3) katılımcı sayısına göre rekreasyon etkinlikleri (bireysel ve grup) şeklindedir. Buradan hareketle rekreasyon literatüründe birçok araştırmacının belirli ortak paydalarda buluşarak rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında benzer yöntemler izlediği görülmektedir. Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılması bireylerin katılımını direkt olarak etkilemese bile bireylere sağlanabilecek rekreasyonel hizmetlerin spesifik olarak tanımlanmasına ve bu etkinliklerin yürütülmesine etkide bulunabilir niteliktedir. Bu bağlamda açık alanda yapılan macera etkinliklerinin anlam ve özellikleri macera davranışı arama, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş açısından incelenecektir.

2.3. Macera ve Macera Rekreasyonu

“Bir ormanda yol ikiye ayrıldı ve ben daha az gidilmiş olan yolu seçtim ve bütün farkı yaratan da bu oldu.” Robert Frost’un 1916 yılında ilk kez yayınlanan Gidilmeyen Yol şiiri aslında macera kavramının ve bireylerin macera davranışı arama eğilimlerinin özünü anlatmaktadır (Frost, 1979). Zira, macera ve macera davranışı bireylerin hayatlarındaki rutinlerden ayrıldıkları, yenilik ve özgünlük peşinde oldukları ve belirli riskleri alarak merak ve keşfetme motivasyonları ile hareket ettikleri durumları ifade etmektedir. Macera rekreasyonu ise özel olarak geliştirilmiş beceri ve muhakemelerin uygulanması yoluyla doğal bir alanın ya da yerin kontrol edilemeyen tehlikelerine kasten meydan okunan açık alan etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (Brown, 1989). Bu durumda, macera etkinliklerine katılımın bir motivatörü olarak açık alan kavramı açıklanmalıdır. Zira, açık alanlar macera etkinliklerinin büyük bir çoğunluğunun oyun ortamıdır. Tırmanış duvarları, VR deneyimler ve korku temalı kaçış evleri gibi yapılandırılmış macera etkinliklerinin aksine, yapılandırılmamış macera etkinliklerinin neredeyse tamamı açık alanlarda gerçekleştirilmektedir.

Kentleşme ve azalış gösteren çalışma saatlerinin bireyleri doğadan uzaklaştırmasına rağmen açık alanlarda yapılan rekreasyonel etkinliklere olan ilgiyi de son dönemlerde artırdığı belirtilmektedir (Ekinci, Yenel ve Sarol, 2012). Açık alan ve açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri “önemli bir kaynak” olarak tanımlanmakta ve high kalitede bir çevre yönetimi yoluyla sürdürülebilir ve doyum sağlayacak rekreasyonel etkinlikler planlamada mühim bir rol oynamaktadır (Jenkins ve Pigram, 2004). Jensen (1995) açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerini doğal

çevrelerde gerçekleştirilen ve çevre ile direkt ilişkili olan rekreasyonel etkinlikler olarak tanımlanmaktadır.

Belirtilen direkt ilişkinin bir ürünü olarak açık alan rekreasyonu bireylerin çevre problemlerine karşı farkındalık geliştirmesine, değerli görülen rekreasyon alanlarının korunmasına karşı bağ oluşturmalarına, doğal çevrenin estetik güzelliklerinin algılanmasına, çevrenin itibarsızlaştırılmasına karşıtlık geliştirilmesine ve çevresel değerlerin önemini vurgulamak için bilgi ve eğitim alma ve verme eğilimine yol açmaktadır (Berns ve Simpson, 2009). Ayrıca, toplumsal ölçekte bir çevre bilincinin kazanılması ve çevre sorunlarına duyarlı bireylerin yetiştirilmesinin ancak bu eğitimlerle başarılacağı (Demirel, 2009) ve doğa ve çevre bilincinin geliştirilebilmesini sağlamak için genç yaşlardan itibaren açık alanda yapılan doğa sporlarına katılımın teşvik edilmesi gerektiği savunulmaktadır (Gökdayı ve Demirel, 2018).

Açık alanı takdir eden ve açık alan etkinliklerine katılan bireylerin yer aldıkları etkinlikler arasında piknik, kamp, kuş izleme, doğa yürüyüşleri, dağ bisikleti, kayak, balık tutma, off-road araç kullanma (Theodori, Luloff ve Willits, 1998), su kayağı, jet ski, yüzme, arkeolojik veya tarihi yerleri ziyaret etme, bahçecilik, rüzgâr sörfü ve kano gibi birçok etkinlik sıralanabilir (Floyd ve Gramann, 1993). Açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerine katılımın psikolojik (anksiyetede azalma, kendine güven ve spiritüel gelişim), psikofizyolojik (fit olma ve kardiyovasküler sağlık) ve sosyo-kültürel (aile bağlarının gelişmesi, sosyal ilişkiler, yere has duygu geliştirme, toplum kimliği ve ekonomik etkiler) faydaları olduğu bilinmektedir (Morse, Stern, Blahna ve Stein, 2022). Ne var ki, açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerinin birbirinden farklı olması bireylerin farklı etkinlikler peşinde koşması oldukça doğal bir durumu ifade edebilmektedir. Kimi bireyler kendilerini daha yumuşak açık alan etkinliklerine katılmaya uygun bulurken, kimi bireyler ise, heyecan ve macera peşinde koşmaktadırlar.

Macera etkinliklerine katılım literatürde bireylerin kendilerini sosyo-kültürel engellerden kurtarmak için bu etkinlikleri araç olarak kullanması ile bağdaştırılmakla beraber (Brymer ve Schweitzer, 2013) katılımcıların ölümlülük hisleri üzerinde bir kontrol illüzyonu sahibi olmalarına da neden olduğu da bildirilmektedir (Schrader ve Wann, 1999). Ewert ve Hollenhorst (1997) ise macera rekreasyonunu gerçek ya da algılanan yapısal risk bileşenlerini içeren ve genellikle sonucun belirsiz olmasına rağmen katılımcı tarafından belirlendiği doğal alanlarda yapılan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır.

Macera etkinliklerine katılım motivasyonlarını inceleyen bir diğer çalışmada bireylerin katılım motivasyonları üç ana grupta incelenebileceğini belirtilmektedir. Buna göre bireylerin macera etkinliklerinin peşinde koşmaları;

- **İçsel - etkinlik performansına bağlı:** heyecan (adrenalin ve heyecanlanım), korku (korkunun üstesinden gelme), kontrol (bireyin vücudunun fiziksel ve mental kontrolünü elinde tutma isteği), beceriler (oldukça zorlu görevleri yerine getirebilmek adına uzmanlık kullanma), başarı (zorlu hedeflere ulaşabilmek için meydan okumaların üstesinden gelme), bedensel uygunluk (fiziksel olarak uygun bir hale gelme aracı olarak etkinliği kullanma) ve risk (tehlikenin direkt olarak bir güdülenme aracı olarak kullanılması),
- **İçsel/dışsal - bireyin doğadaki konumu:** doğa (doğal güzelliklerin takdir edilmesi), sanat (etkinliğe katılımı sanatsal olarak yorumlama) ve ruh (etkinliği tinsel bir deneyim olarak algılama),
- **Dışsal - bireyin toplumsal konumu:** arkadaşlar (başkaları ile bir etkinliğe katılma deneyimini paylaşma), imaj (başkaları tarafından algılanma biçimini iyileştirme), kaçış (ev ya da iş deneyimindeki değişiklik) ve rekabet (başkaları ile yarışma) olarak sınıflandırılmıştır (Buckley, 2012).

Tüm bu motivasyonel tetikleyiciler düşünüldüğünde bireylerin yaşadıklarını hissetmek üzere açık alanda gerçekleştirilen macera etkinliklerine katıldıkları düşünülebilir. Günümüzden yüzyıllar öncesinde İbn-i Haldun insan beynini değirmen taşıma benzetmiş ve içine yeni bir şeyler atılmadığı sürece kendi kendini öğüteceğini söylemiştir (Haldun, 2021). Benzer şekilde insan her anlamda kendini geliştirmemenin zararlarını görebilecek bir yapıdadır. Marxist çerçevede değerlendirildiğinde bireyin kendini geliştirme ihtiyacının karşılanabileceği zaman serbest zamandır; zira Marx bireylerin sahip olduğu - ya da kendi zamanı açısından düşünüldüğünde potansiyel olarak sahip olabileceği - serbest zamanın gelişimle alanı olduğunu ve bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerinde oldukça önemli bir yere sahip olduğunu belirtmektedir (Kılınç, 2006).

Bir diğer yandan, Oscar Wilde (1970) *yaşamının* dünyada en nadir bulunan şeylerden biri olduğunu zira birçok insanın sadece *var olduğunu* söylemiştir. Bu yönden düşünüldüğünde, bireylerin sadece var olmak yerine yaşadığını anladığı anların var olduğunu söylenebilir. Genel anlamda insanlar doğumdan ölüme kadar olan hayatlarında benzer dönüm noktalarından geçmektedir. Var olmanın ötesinde girişimlerde bulunan

insanlar ise macera davranışı sergilemek suretiyle yaşadıklarını kendilerine ve dünyaya kanıtlamaya çalışabilmektedir.

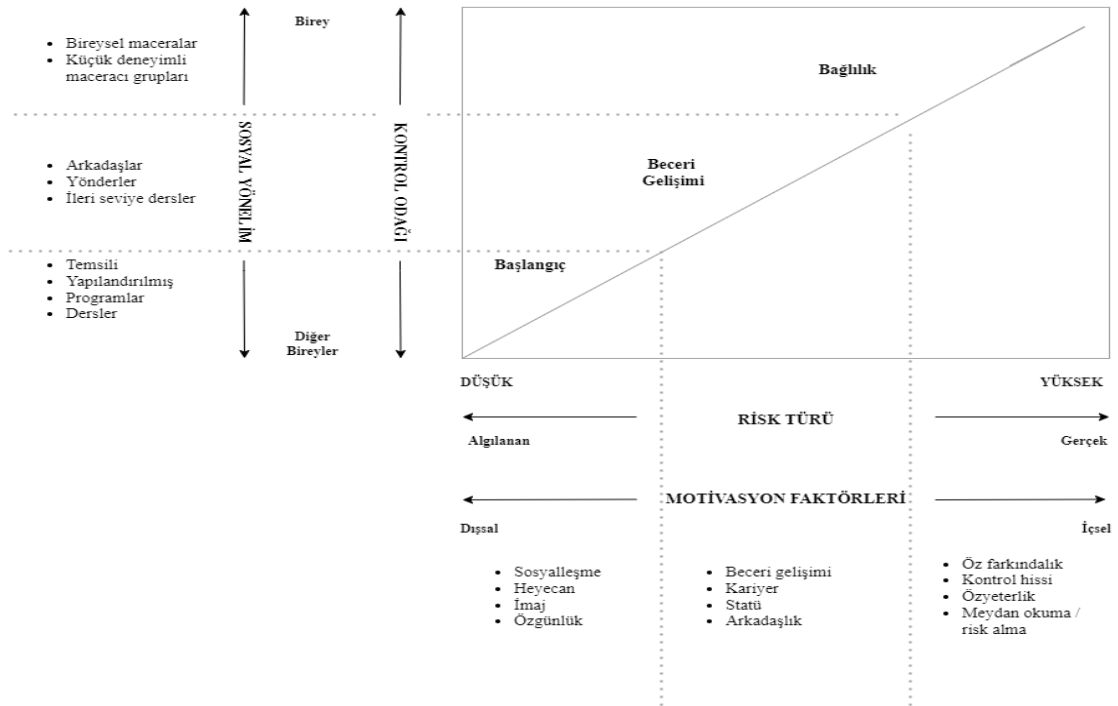
Macera etkinliklerinin sunduğu tehlike, heyecan, risk ve meydan okuma (Swarbrooke, Beard, Leckie ve Pomfret, 2012) gibi özellikler sayesinde bireylerin açık alanda gerçekleştirdiği macera etkinliklerinde başarı elde etme ihtiyaçlarının karşılandığı söylenebilir. Genel anlamda başarı ihtiyacı belirli bir mükemmellik standardındaki rekabetler açısından bireylerin başarı hikayesi elde etme güdüsü olarak açıklanabilmektedir (McClelland vd., 1958; McClelland, 1961). Próchniak (2016) başarı ihtiyacını daha spesifik bir alana indirgeyerek açık alan başarı ihtiyacından bahsetmiş ve açık alan başarı ihtiyacı yüksek olan bireylerin yeni deneyimlere karşı daha olumlu bir tutum benimsediklerini, risk alma talebinde bulduklarını, doğanın onlar için macera deneyimlemek için bir alan olduğunu, buradaki riskli etkinlikleri bir meydan okuma olarak kabul ettiklerini, çaba ve fiziksel etkinliklerden keyif aldıklarını ve maceracı bir hayat ve başarı içeren bir değer yargıları olduklarını belirtmiştir.

Macera rekreasyonuna ilişkin yazılmış birçok çalışmanın özünde belirli seviyelerdeki riske ve risk alabilmeyi sağlayacak fırsatları sürekli olarak kollamaya yönelik bir kıymet takdiri bulunmaktayken, aynı zamanda bir amaca ulaşma, risk alma, bireysel sınırları zorlama, korkunun ve bedensel heyecanların üstesinden gelme ve başkaları ve doğa ile daha derin bağlar kurma gibi güdülerini de içerdiği görülmektedir (Houge Mackenzie ve Kerr, 2017). Bunun yanı sıra, Ewert ve Hollenhorst (1989) oluşturdukları Macera Rekreasyonu Modelinde belirli bir macera temelli etkinlik ilgilenimi ile spesifik alan ve birey tarafından aranan bireysel nitelikler arasındaki ilişkilerden bahsetmekte ve ilgilenim seviyesindeki artışın beceri, katılım sıklığı, içselleştirilmiş bir kontrol odağı ve tercih edilen risk seviyesinde de artışa sebep olabileceğini belirtmektedir.

Ewert ve Hollenhorst (1989), doğa ve macera etkinliklerinin “risk rekreasyonu” ya da “macera rekreasyonu” olarak ortaya atılan terim ile geleneksel serbest zaman etkinliklerinden ayrıldığını ve içerisinde katılımcılar için gerçek ya da algılanan fiziksel tehlikeler olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, yazarların yine macera rekreasyonu ile ilgili geliştirmiş oldukları kavramsal model içerisinde katılımcıların karakteristik özelliklerini ve macera rekreasyonu içerisinde kullanım desenlerini belirlemek üzere bir Macera Modeli geliştirmişlerdir (Şekil 4).

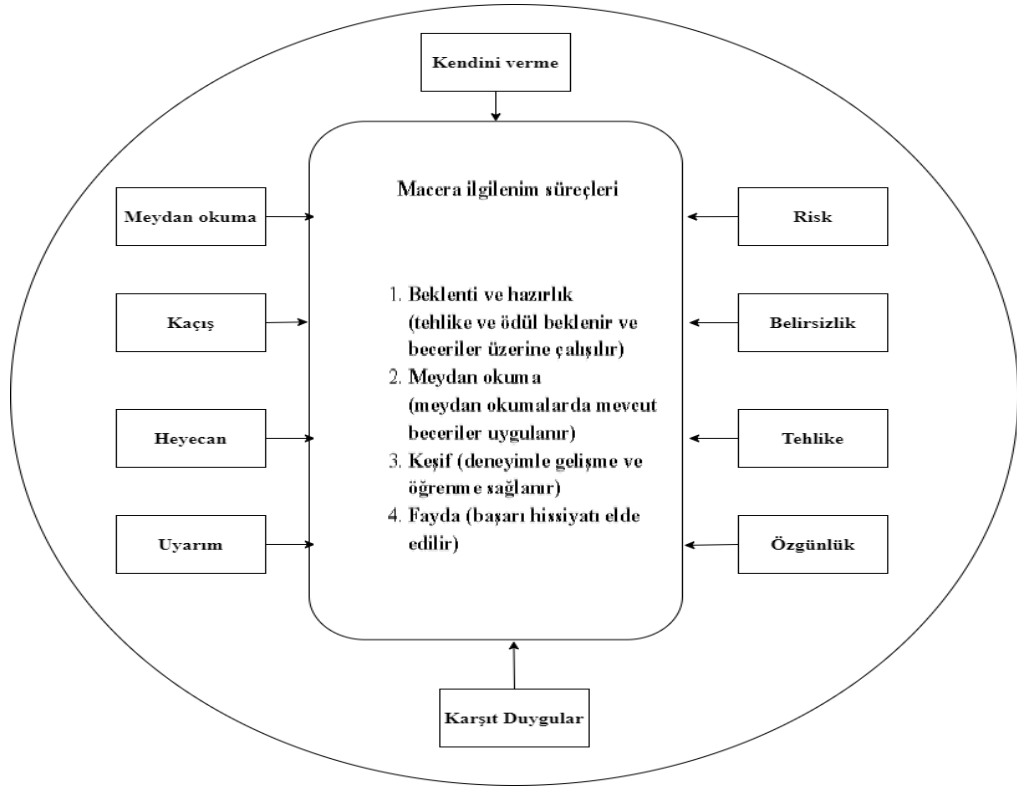
Modelde bireylerin katılım sıklıkları, beceri/deneyim seviyeleri, kontrol odakları ve motivasyon faktörleri ile risk algıları, sosyal ve çevresel oryantasyonları bireyin

katıldığı rekreasyonel aktivitedeki yerini belli etmektedir. Buna bağlı olarak yukarıda belirtilen tüm bu faktörlerde düşük seviyelerde olan bireyler etkinlikte yeni başlayan noktasındadır. Katılımcıların faktörlere dair seviyeleri yükseldikçe gelişim noktasına ve en yüksek seviyeleri elde ettiklerinde ise etkinliğe bağlılık noktasına ulaşılmaktadır. Modelden de anlaşılacağı üzere risk etkinlik bağlılığında önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler mevcut riskleri algılayıp gerçek risklerle karşı karşıya kaldıkları durumlarda artan beceri seviyeleri ile etkinliğe daha çok bağlanmaktadır.



Şekil 4. Macera rekreasyonu modeli

Swarbrooke, Beard, Leckie ve Pomfret (2013) macera etkinliklerinin özelliklerinin doğası gereği çeşitli yüksek seviyelerdeki duyguları uyardığı ve macera deneyimini günlük hayattan ayıran bir doğası olduğunu, entelektüel, fiziksel ya da duygusal risk ve meydan okumaların yer aldığı ve kişinin bunlar içerisinde kendini kaybettiği ve içsel olarak ödüllendirici, eğlence, öğrenme ve kişisel gelişim fırsatları sağlayan bir yapıda olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda bu etkinliklerin bireylerin macera algısına katkı yapan bu özellikleri de aşağıdaki şekilde (Şekil 5) açıklamıştır.



Şekil 5. Macera deneyimi - süreç ve özellikler

Maceranın öznel yapısı, bireylerin özgün deneyimler elde etmelerini sağlaması, felsefi bağlamda bireyler için yaşadıklarını kanıtlama, belirsizlik peşinde koşma, heyecan ve günlük hayattan kaçış ve kendilerine ve kendilerinden daha üstün olduğunu düşündükleri doğaya meydan okuma gibi özellikleri düşünüldüğünde bireylerin bir davranış olarak macera aramalarını açıklamak ve bu davranışın altında yatan kuramsal temelleri incelemek zorunluluğu hasıl olmaktadır. Bu anlamda, Próchniak (2017) tarafından anlatıldığı şekliyle doğada/doğal ortamlarda yüksek seviyede uyarım sağlayan davranışların peşinde koşan bireyler ile ilgili olduğu belirtilen macera davranışı aramanın açık alanda yapılan macera rekreasyonu katılımcıları bağlamında ne anlama geldiği kuramsal çerçeve içerisinde tartışılacaktır.

2.4. Macera Davranışı Arama

Seneca (2018) insana dik bir duruş veren tabiat ve tabiatın insanlar için tüm güzelliklerini gösteren gündüz için altı gece için altı burcu sahneye yerleştirmesinden bahsettikten sonra bütün görünür güzelliklerini gözler önünde tabiat tarafından serildiğini ve insanın bakışlarına sunduklarıyla bireylerin içinde “geriye kalanı tanımaya yönelik şiddetli bir arzu” meydana geldiğini anlatmaktadır. Maceracı bir davranış biçimi rekreasyon ve serbest zamanın tüm alanlarını kapsamakta ve bireyin rekreasyonu bir etkinlik olarak mı yoksa bir ruh hali olarak mı tanımladığına göre kolaylıkla betimlenebilmektedir (Galloway, 2006). Swarbrooke, Beard, Leckie ve Pomfret (2012) maceranın uyarım gerçekleştiren ve yoğun bir deneyim olduğunu ve macera etkinliği esnasında bireylerin hisleri, duyguları, zihin ve bedensel fizyolojilerini uyaran çevre ve durumlara maruz kaldığını belirtmektedir.

Próchniak (2017), macera davranışının olumlu sonuçlarının çok yönlü olduğundan bahsetmekte ve bunların içerisinde psikolojik ve sosyal iyi oluşu geliştirme, sağlıklı hissetme, sosyalleşme, risk yönetimi becerisi, bireyin kendisi ve başkaları adına risk alabilme becerisini geliştirme, etkinlik bazlı becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi, daha mutlu ve rahatlamış hissetme ya da doğayı derinlemesine deneyimleme gibi çıktıların olduğunu belirtmektedir. Macera davranışı arama kavramını ortaya atarken; risk ve heyecan arayışı kavramlarını incelemiş ve bireylerin bu kavramlar üzerinden davranışlarını belirlemelerinde rol oynayan etkenleri incelemiştir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda risk ve heyecan arayışı kavramının yanı sıra bu kavramlarla ilgili olan akış deneyimi, macera deneyimi paradigması ve özyeterlik duygusunun elde edilmesi gibi kavramların incelenmesi macera davranışının tanımlanmasında önemli kavramlardır.

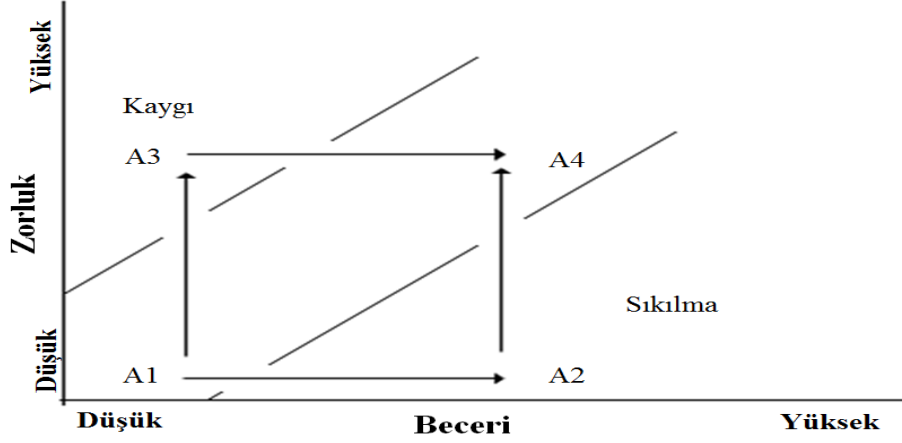
2.4.1. Akış Deneyimi

Akış kuramı literatürde macera ile ilişkili olarak sıklıkla çalışılan konulardan bir tanesi olmakla birlikte birçok yaklaşım ve kuramın da temelini oluşturmuştur. Kuram Csikszentmihalyi (1975) tarafından ortaya atılmıştır. Akış, bireylerin bilişsel farkındalık içerisinde hareket ettikleri ve yüksek seviyede güdülendikleri bir ruh halini belirtmektedir. Csikszentmihalyi (1997), her bireyin çabasız bir konsantrasyon ve zevk hali adı verdiği akışa ulaşma yetisine sahip olduğunu söylemektedir. Ayrıca bu bakış açısı ile eğer aktivite doğru yapılandırıldıysa ve bireyin becerileri yapılan aktivitenin beraberinde getirdiği meydan okumalarla eşlenik ise, bir bireyin yaptığı herhangi bir

aktivitenin ödüllendirici nitelikte olacağından bahsedilmektedir. Akışı takip eden mutluluk, bireyin kendinden sebeplidir ve bu artan bilinçte bir karmaşıklık ve gelişime yol açar (Csikszentmihalyi, 1997).

Akış, net birtakım hedeflerin uygun karşılıkları ile bulunduğu durumlarda ortaya çıkma eğilimindedir. Benzer net hedefler, dini bir ayin yapılırken, bir müzik eseri çalınırken, bir kilim dokunurken, bir bilgisayar programı yazılırken, bir dağa tırmanırken ya da bir ameliyat yapılırken de vardır. Csikszentmihalyi (1990), optimal deneyimi açıklarken, müzik yapmak, kaya tırmanışı, dans etmek, yelkenli ile açılmak, satranç vb. örnekler vermiştir. Bu aktivitelerin akış geçirgenliğini ise yine bu aktivitelerin optimal deneyimi elde etmenin kolay olacak şekilde tasarlanmış olması ile açıklamıştır. Yani bu aktiviteler esnasında bireyler zaman ve mekândan soyutlanıp aktivitenin kendisine kendilerini kaptırmaktadırlar. Csikszentmihalyi (1997), tarafından tanımlanan akışın ana boyutları aşağıdaki gibidir:

- Meydan okuma ve beceri dengesi
- Eylem ve bilincin birleşmesi (aktivite ile bir olma)
- Net hedefler
- Muğlak olmayan geribildirimler (aktiviteyi icra ederken edinilen geribildirimler)
- Yapılan aktivitede tam konsantrasyon
- Kontrol hissi
- Öz-bilincin kaybolması
- Zamanın aşkınılığı (hızlanma/yavaşlama; görecelilik)
- Kendine özgü amacı olan deneyim (eğlenceli ve ödüllendirici aktivite hissi). Akış deneyimini açıklayan şekil (Csikszentmihalyi, 1990) aşağıdaki gibidir.



Şekil 6. Akış deneyimi

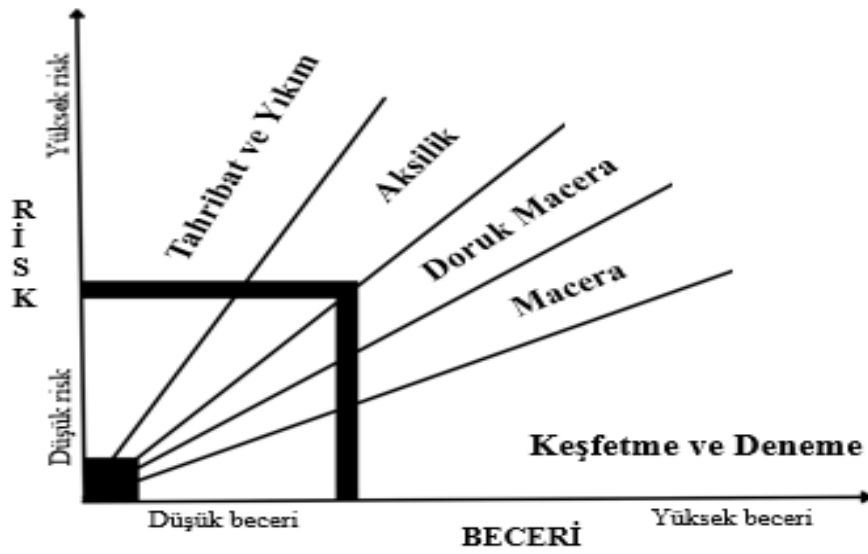
Şekil incelendiğinde şema içerisinde dört bölgenin belirlendiği görülmektedir. A1 olarak ifade edilen bölge katılımcıları hem becerilerinin hem de katıldıkları etkinliklerin zorluğunun seviye olarak düşük olduğu fakat beceri ve zorluğun dengeli olması sebebiyle akışın elde edilebildiği durumu ifade etmektedir. Lakin, bu süreç kısa sürelidir zira katılımcılar etkinliklere devam ettikleri sürece becerilerini geliştireceklerdir. Bu durumda katılımcı A2 seviyesine geçmektedir. Bu bölgede yer alan katılımcı sıkılma hissi sebebiyle etkinliğe devam etmeme kararı alabilmektedir. Eğer katılımcılar yaptıkları etkinlikte beceri seviyeleri arttıkça zorluk seviyesini de artırabilirse A4 bölgesinde bulunurlar. Burada yukarıda belirtilen akış özelliklerinin tümü deneyimlenmektedir. Ne var ki, katılımcılar kendi beceri seviyelerinin düşük olduğunun bilincinde olmaz ve etkinliğin zorluk seviyesinin becerilerinden yüksek seviyede olmasına izin verirse bu katılımcılar A3 bölgesine geçmektedir. Bu bölgede katılımcıların deneyimlediği duygu durumu ise kaygıdır.

Boudreau, Mackenzie ve Hodge (2020) akış deneyimi elde edildikten sonra karşılaşılan sonuçları şöyle sıralamaktadır: optimal performans, iyi oluş (öfori, mutluluk, içsel doyum, duygulanım keyif, iyi-oluş), ilerleme (ilerleme ve beceri gelişimi), negatif sonuçlar (bağımlılık yönü, risk artışı), motivasyon (içsel motivasyon, kendine özgü amaç) ve ruhanilik (aşkınlık). Tüm bu elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda akış deneyiminin sağlanmasının bireylerin macera davranışı aramalarında etkili olabileceği sonucu ortaya çıkabilmektedir. Akış deneyimi ile

bağlantılı olan macera deneyimi paradigması macera davranışı aramanın altında yatan sebepleri açıklamakta yardımcı olabilecektir.

2.4.2. Macera Deneyimi Paradigması

Macera Deneyimi Paradigması, macera davranışını ve bu davranışın sonucunda karşılaşılabilecek durumları açıklamak için kullanılan, Martin ve Priest (1986) tarafından açık alan uğraşlarına yönelik macera deneyimlerini açıklamak amacı ile ortaya atılan bir modeldir. Modele göre, beş durum bulunmaktadır. Şekildeki Macera Deneyimi Paradigması ile ilgili bu beş durumu açıklamaktadır (Carpenter ve Priest, 1989).



Şekil 7. Macera deneyimi paradigması

Şekil 7 incelendiğinde bireylerin macera davranışlarının macera etkinliği katılımı sürecindeki değişimi görülebilmektedir. Buna göre, ilk durum, becerinin yüksek ve riskin düşük olduğu *keşfetme ve deneme* durumudur. Bu şartlar katılımcılara becerileri öğrenme ya da pratiğini yapma için uygun bir ortam sağlamaktadır. İkinci durum, *macera* durumudur. Bunun elde edilebilmesi için ya katılımcının beceri seviye daha düşük olmalıdır ya da risk seviyesi artmış olmalıdır. Üçüncü durum, *doruk noktasındaki maceradır*. Burada risk ve beceri dengededir ve katılımcılar öforik ya da derin bir konsantrasyon içerisinde kaybolabilirler. Bu alanda katılımcılar kendilerinin en iyi performanslarını sergileyebilmektedir ve buna bağlı olarak macera deneyimleri oldukça akılda kalıcıdır. Dördüncü durum, *aksilik* durumudur. Burada risk seviyesi beceri seviyesinin üzerindedir ve katılımcı için istenmeyen sonuçlar doğabilmektedir; ne var ki,

sonuçlar kalıcı değildir. Beşinci durum, *tahribat ve yıkım*dir. Burada risk oldukça yüksek fakat beceri seviyesi oldukça düşüktür. Katılımcılar karşlarına çıkabilecek durumlarla başa çıkabilecek becerilere sahip olmadıkları için büyük kayıplar meydana gelebilir.

Macera davranışı arayan bireylerin kişisel deneyimleri, doğanın ortaya koyduğu engeller ve kendileri arasındaki ilişkiden kaynaklanması (Próchniak, 2017) hasebiyle bu davranışı sergilerken akış içerisinde olmaları ve doruk noktada bir macera deneyimi elde etmeleri kaçınılmazdır. Bireyler bu deneyimi elde edebilmek için belirli riskleri de alma eğilimindedir. Bu durumda, macera davranışının tanımlanmasında risk alma davranışlarının da incelenmesi gerekmektedir.

2.4.3. Risk Kavramı

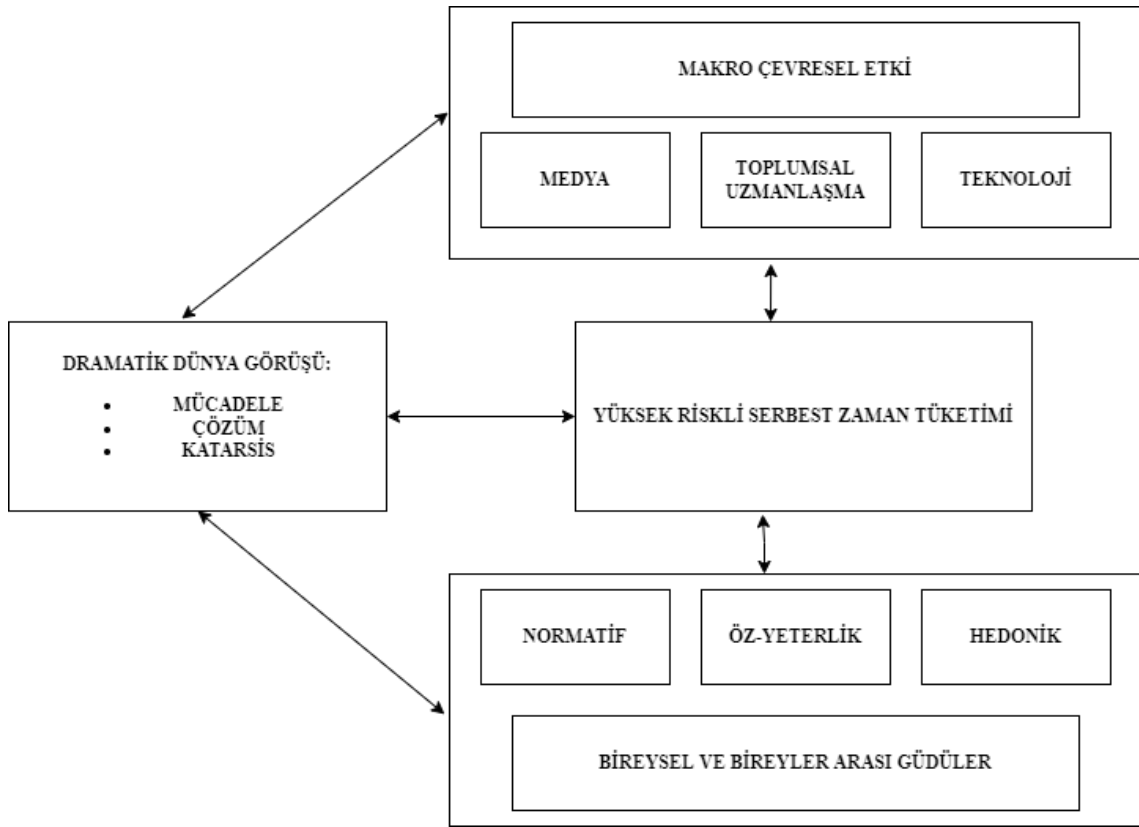
Macera etkinliklerinin en temel kavramlarından biri olan risk genellikle bireyin ifa ettiği etkinlikle ilgili algıladığı beceri seviyesi ilgili olup, bu beceri seviyesine göre etkinlikle belirli davranışları yapıp yapmama kararını etkilemektedir. Leigh (1999) riskin konsept olarak olasılık ve zarar kavramları ile açıklamaktadır. Macera rekreasyonu kapsamında düşünüldüğünde, Marta ve Carvalhinho (2020) ise riskin korkuyu ve aynı zamanda spor, macera, radikallik ve doğanın farklı elementlerinin birleşiminden kaynaklanan özgün bir hazzı tetikleyen bir meydan okuma olduğunu belirtmiştir.

Benzer şekilde, Demirhan (2005) dağcılar üzerine yaptığı araştırmasında uzman seviyesindeki dağcıların daha düşük bir ortalama risk algısı olduğunu çünkü macera etkinlikleri konusunda uzman olan katılımcıların nesnel ve öznel tehditler tarafından meydana getirilen riskleri daha iyi analiz edebildiğini belirtmiştir. Bu durumda riskin doğru ya da yanlış algılanmasına göre özellikle ekstrem doğa ve macera etkinliklerinde belirli sonuçlar meydana gelebilmektedir. Literatürde risk algısı etkinlik içerisindeki bireye özgü bir algı olarak açıklanmakta ve macera etkinliklerine katılan bireylerin risk algılarının temelinde etkinliğin kendisi, bir grup içerisinde hareket etme, yeni kültürlerin, dillerin, yiyeceklerin ya da parasal durumların getirdiği meydan okumalarla yüzleşme gibi durumları ifade edebilmektedir (Dickson ve Dolnicar, 2004).

Literatür çalışmaları incelendiğinde, düşük seviyede heyecan ve macera arama puanları olan bireyler için risk algısı riskli davranışlardan kaçınmaya sebep olmaktadır (Hatfield, Fernandes ve Job, 2014). Macera Rekreasyonu kavramında ata metinlerden birini sunan Priest (1992), maceraların algılanan beceriden fazlası olduğunu ve korku, endişe, belirsizlik, tehlike, meydan okuma ve algılanan riskler gibi bazı yapıların da macerayı oluşturduğundan bahsetmektedir. Risk, risk alma ve risk yönetimi kavramları

macera etkinlikleri açısından oldukça tartışılmış ve üzerinde bir karara çoğunlukla varılamamış bir konu olarak karşımıza çıksa da bazı kaynaklar riskin (tehlikenin) macera etkinliklerinde bir motivasyon aracı olarak görüldüğünü belirtmektedir (Buckley, 2012). Bir diğer yandan, yüksek riskli macera katılımı modeli araştırmacılara risk ve macera davranışı açısından derin bir bakış açısı sunabilmektedir.

Celsi, Rose ve Leigh (1993) serbest zamanlarda yüksek riskli macera etkinliklerine katılıma dair bir inceleme yürütmüştür zira bireylerin macera etkinliklerine katılımı, katılım motivasyonları ve macera davranışı gösterme eğilimleri birçok araştırmacının günümüzde hala cevap bulmaya çalıştığı konulardandır. Çalışmalarının bir meyvesi olarak yazarlar ortaya genişletilmiş yüksek riskli serbest zaman tüketimi modelini ortaya koyarak bireylerin açık alanda gerçekleştirilen ve ekstrem spor ya da macera etkinliği olarak adlandırılan bu etkinliklere katılım ve bu etkinliklerle ilgili tüketim açıklamaya çalışmışlardır. İlgili model aşağıda gösterilmektedir.



Şekil 8. Genişletilmiş yüksek riskli serbest zaman tüketimi modeli

Model incelendiğinde yüksek riskli serbest zaman etkinlikleri ile ilgili tüketimin “makro çevresel etki”, “bireysel ve bireyler arası güdülenmeler” ve “dramatik dünya görüşü” başlıklarına bağlı olarak gerçekleştiği görülmektedir. Model içerisindeki her bir madde/yapı birbirini etkileyen bir durumdadır. Örneğin, bireylerin iş hayatlarının kesin

ve belirli sonuçlar ve neden-sonuç ilişkisi içerisinde kati bir rol tayin etmemesi sebebiyle bireylerin zorunlu bir uzmanlaşma gereksiniminin doğduğu ve yine bireylerin bu sebeple otonomi kaybederek işlerinden uzaklaştıkları savunulmaktadır. Bu durumda mavi ve beyaz yakalıların özbenliklerini ve özyeterlik hislerini kaybettiklerinden bahsedilmektedir. Bu durumda birey dramatik dünya görüşü altında anlatılan adımlardan mücadeleyi (agon) tecrübe etmekte ve bu mücadelenin ardından oyun/etkinlik yoluyla bir çözüm yolu aramaya başlamaktadır.

Tam da bu noktada açık alan etkinlikleri özü gereği bireye çözüm bulmaya çalıştığı konularda hissettiği eksikliklerini tamamlama fırsatı ile bir katarsis sunmaktadır. Bu da bireysel ve bireyler arası güdülerin bulunduğu alanı işaret etmektedir. Öyle ki, bireyler bu etkinliklere katılım ile normatif ve düzgüsel bir katılım sağlamakta böylece güçlü bir özyeterlik duygusu edinmektedir. Elde edilen duygular ise bireyin hedonizmini yani hazcılığını besleyebilmektedir. Makro çevresel etki incelendiğinde medya ve teknoloji alt boyutları incelendiğinde, medyanın etkisi medya tarafından çizilen çerçeve içerisinde bireylerin değer ve yargılarını değerlendirmesi ve duyuşsal ve bilişsel olarak algıladıklarını davranışsal olarak da ifade etmesi olarak anlatılabilir. Bu durumda, medya tarafından görsel bir değer kazanan yüksek riskli serbest zaman etkinliklerinin artık daha somut ve başarılı bir halde bireyler tarafından algılandığı söylenebilir. Burada teknolojinin etkisi ise medyada da olduğu gibi bireylerin görüp benimsediği bu açık alan macera etkinliklerini elde edebilmesini sağlayan gelişmeleri sunuyor olmasıdır.

Açık alanda yapılan macera etkinliklerinin özellikleri ve katılımcılarına sağladığı çıktılar düşünüldüğünde, öznel iyi oluşun temelde ne anlama geldiği, öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin neler olabileceği ve yüksek seviyelerdeki öznel iyi oluşun nelere fayda sağlayabileceği konusu ortaya çıkmaktadır. Bu durumda, öncelikle öznel iyi oluşun tanımını ve aslında neyi ifade ettiği tartışılacak ve sonrasında öznel iyi oluşun etkilendiği ve etkileyeceği faktörlere değinilecektir.

2.5. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, literatürü uzun yıllar meşgul etmiş ve etmekte olan bir kavram olarak bireylerin hayatlarını nasıl ve neden hem bilişsel yargılar hem de duyuşsal tepkileri içeren pozitif biçimlerde deneyimledikleri ile ilgilenmekte (Diener, 1984) ve yaşama dair doyumun global değerlendirmesi olarak da tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Benzer bir bakış açısı ile öznel iyi oluş için üç temel ayak belirlenmiş ve bu ayakların yaşam doyum, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımın olmaması şeklinde kategorize edildiği görülmüştür (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Genel anlamda bakıldığında, mutluluk ile ilişkili olan öznel iyi oluş literatürü incelendiğinde mutlu bir insan “genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, iyi bir maaşı olan, dışa dönük, iyimser, endişeden azade, dinine bağlı, evli, yüksek seviyede özsaygısı olan, yüksek seviyede iş ahlakına sahip, alçak gönüllü isteklere sahip, geniş bir zekâ yelpazesi olan kadın ya da erkekler olarak tanımlanmıştır (Wilson, 1967). Baselmans vd. (2019) öznel iyi oluş spektrumu adını verdikleri değerlendirme çerçevesinde öznel iyi oluşun içerisinde yaşam doyumunu, mutluluk, depresif semptomların olmaması, yalnızlık hissinin olmaması, kişilik özellikleri, bireyin özdeğerlendirmesindeki sağlık ve ongunluk olarak ortaya konmuştur.

Öznel iyi oluşa felsefi açıdan bakacak olursak, Yunan filozoflarının tanımları karşımıza çıkmaktadır. Aristippus’un öne sürdüğü “hedonic” iyi oluş ve Aristoteles’in “eudaimonia” kavramını görmekteyiz. Hedonik bağlamda iyi oluş için Aristippus *hayattaki hedefin en yüksek seviyede haz deneyimleme olduğunu ve mutluluğun bireyin hedonik anlarının toplamı anlamına geldiğini savunduğunu* görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonist için iyi oluş “acının yerine zevk” ya da “ızdırap yerine eğlence” olarak tanımlanabilmektedir (Haybron, 2016). Eudaimonia kavramı ise, iyi bir ilahi güç ya da iyi bir talih anlamında olduğu fakat İngilizce’ye çevrilirken mutluluk olarak çevrildiği bu nedenle de dilimizde de genel anlamda mutluluk ile ilişkilendirildiği ve Aristoteles’in bağlamında mutluluğun iyi yaşamak ve hayatın birey için iyi gitmesi olarak tanımlandığı görülmektedir (Crisp, 2014). Bu durumda, “hayatın iyi gitmesini sağlayan şey” olarak düşünüldüğünde mutluluk denilen kavramın öznel iyi oluşu yansıttığı söylenebilir (Craig, 1998). Platon ise mutluluk kavramına bireyin toplumsal fonksiyonlarını yerine getirmesinin sonucu olarak bakmaktadır ve genel mutluluğun gerçek mutlulukla ilişkilendirilmesini reddetmektedir. Buna göre, mutluluk bireyin gerçekleştirdiği toplumsal görevi ile ilişkili olduğu zaman ve herkes kendisine düşen görev mümkün olan en iyi şekilde yerine getirdiğinde, devletin ve içerisinde yaşayan her bireyin mutluluğu

söz konusu olabilmektedir (Mohr, 1987). Bir örnek ile açıklamak gerekirse, Anadolu Ateşi benzeri bir dans gösterisinin parçası olan tüm dansçılar koreografideki görevlerini ellerinden gelen en yüksek mertebede ve en iyi şekilde icra ettiklerinde, hem bu topluluğun parçası olarak mutluluk elde edebilmekte hem de seyir zevki yarattıkları bu performans, izleyicileri tarafından da mutluluk verici bir hale gelebilmektedir.

2.5.1. Öznel İyi Oluşa Etki Eden Faktörler

Öznel iyi oluş kavramı geliştikçe öznel iyi oluşu etkileyen faktörlere ilişkin çeşitli savlar ortaya atılmıştır. Farklı bağlamlar içerisinde incelendiğinde belirli evrensel ihtiyaçların karşılanması sonucunda öznel iyi oluş karşımıza çıkabilmektedir buna dayanarak üç temel çerçeve karşımıza çıkmaktadır: biyolojik/yaradılış temelli yaklaşımlar, belirlenen hedefleri başarma ile ilgili yaklaşımlar ve mental durumlar ile ilgili yaklaşımlar (Diener, Oishi ve Tay, 2018). Biyolojik/yaradılış temelli yaklaşımlar ışığında genellikle genetik faktörlerin iyi oluş üzerindeki rolü incelenmiştir. Rietveld vd. (2013) yaptıkları moleküler genetik çalışmada genetik olarak aktarılabirlik oranı düşük olmasına rağmen daha geniş örneklerde incelenirse öznel iyi oluşa etki eden polimorfizmlerin ortaya çıkarılabileceğini savunmaktadır.

Benzer çalışmalar yürüten Nes vd. (2006) öznel iyi oluşun çevremizde olan anlık olaylara bağlı olarak değişebildiğini fakat çoğu durumda belirlenen bir noktaya geri döneceğinden bahsetmektedir. Ayrıca, bulguları içerisinde hedonik adaptasyon durumunu ve özellikle öznel iyi oluş için genetik yatkınlığı destekler nitelikte sonuçlar elde etmişlerdir. Røysamb vd. (2002) genetik faktörler ile cinsiyet değişkeni arasındaki farkı ortaya koymak üzere ikizler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında öznel iyi oluş bakımından erkeklerin kadınlara kıyasla daha çok çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Buna göre, yazarlar genetik etkinin ikili bir mekanizma şeklinde bireylerin öznel iyi oluşlarında rol oynadığını ve bu mekanizmaların doğrudan ve dolaylı olarak görüldüğünü belirtmektedir. Bu durumda dolaylı yol toplumda belirgin olan cinsiyet rolleri gibi sosyokültürel bağlam içerisindeki değer ve inançlar ile etkileşim içerisinde olan rasgele bir zinciri temsil edebilmektedir.

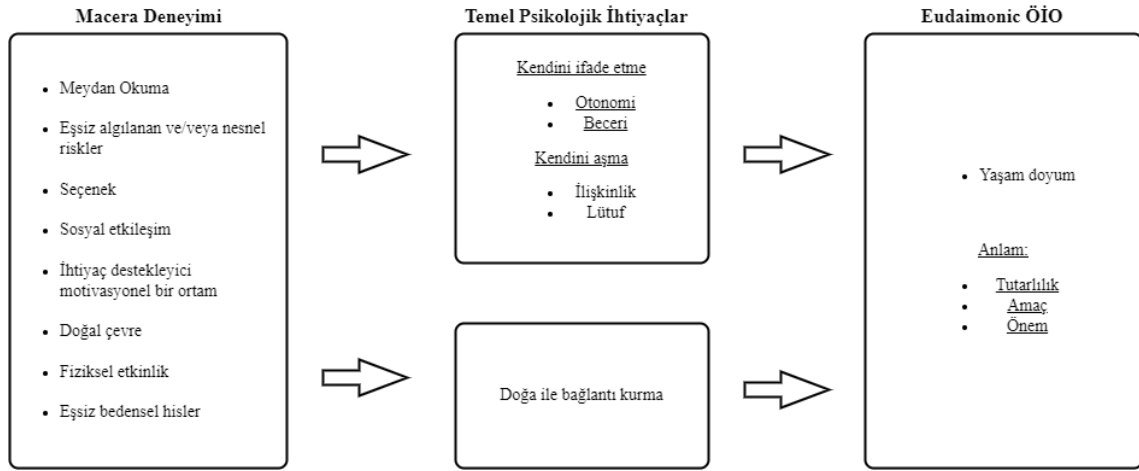
Biyolojik ve yaradılış özelliği olarak öznel iyi oluşu ortaya koyan bu incelemelere karşı olarak, Freud (1930) ise yaradılış planının insan mutluluğu ile ilgili bir maksadı olmadığını ve mutluluk denilen şey fazlası ile engellenmiş birtakım ihtiyaçların ansızın tatmin edilmesinden doğduğunu; ayrıca, yaradılışı gereği birey tezatlardan derin bir haz alırken durumun kendisinden durumun içerisindeki zıtlıktan aldığı kadar haz almadığını

öne sürmektedir. Bu görüşün ortaya koyduğu en önemli bakış açısı ise ana ihtiyaç, arzu ve hedeflerin karşılanması durumunda yüksek seviyede öznel iyi oluşa sebep olurken ihtiyaç arzu ve hedeflerin karşılanamaması durumunun düşük seviyede öznel iyi oluşa sebep olduğudur (Diener, Oishi ve Tay, 2018). Bu durumda belirlenen hedeflerin başarılanması ihtiyacı ile ilgili çalışmalarda öznel iyi oluş ortaya çıkmaktadır. Eryılmaz (2011), lise dönemindeki adolesan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, öznel iyi oluşun pozitif yönde ilerlemesinin hem ihtiyaçların karşılanması hem de bireylerin hayatlarında belirledikleri hedefler ile bağlantılı olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Martela ve Sheldon (2019) çalışmalarında insan doğasında bulunan deneyimlenen iyi oluşun ana etmenlerini ortaya çıkaran şeyin psikolojik ihtiyaç olduğunu ve bunların karşılanmasının evrensel öznel iyi oluşu tüm kültürlerde geliştirdiğini öne sürmüştür.

Öznel iyi oluşun öznelliğini en çok ortaya koyan bakış açılarından biri ise mental durumun bireyin iyi oluş algılarını etkilediğini öne süren bakış açısıdır. Bu bakış açısını açıklamak üzere geliştirilen Genel Değerlendirilebilirlik Kuramı (General Evaluability Theory) bireylerin üslup/tutum (mode), bilgi (knowledge) ve doğaları (nature) olarak tanımlanan üç ana referans noktasından herhangi birini yüksek algılamaları durumunda değer duyarlılığının yüksek olabileceğini öne sürmektedir (Hsee ve Zhang, 2010). Bir örnek ile bu durumu açıklamak gerekirse, açık alanda yapılan bir macera etkinliğine katılan iki bireyden birinin etkinliğe dair tutumunun pozitif diğerinin negatif olduğu bir örnekte pozitif tutum sahibi bireyin aynı etkinlik sonucu elde edeceği iyi oluş ile negatif tutum sahibi bir bireyin elde edeceği iyi oluş seviyesinin farklı olması beklenir. Aynı etkinliğe aynı şartlarda katılmış olmalarına rağmen, değerlendirme sürecinde etkili olan diğer alt boyutların bireylerin elde ettiği çıktıları etkilediği görülmektedir. Yaş almış yetişkinlerin teknolojiye ilişki pozitif tutumlarının öznel iyi oluşa etkisini inceleyen bir çalışmada bireylerin pozitif tutumlar içerisinde olmalarının iyi oluşa da pozitif yönde yansıdığı görülmüştür (Zambianchi ve Carelli, 2018). Bu durumda, bireyin içerisinde bulunduğu mental durumun pozitif ya da negatif olmasının öznel iyi oluş seviyelerine de etkide bulunacağı söylenebilir.

Bunun yanı sıra macera etkinliklerine katılımın sonucunu inceleyen Houge Mackenzie ve Hodge (2020) açık alanda yapılan macera etkinliklerinin nasıl genel popülasyonda sağlığı ve iyi oluşu geliştirdiğini açıklamak üzere bağlamsal bir çerçeve sunmuştur. Bağlamsal çerçevede temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve doğa ile bağ kurmanın yanı sıra macera davranışı sergileyerek kazanılan deneyimin bireylerin

öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı öne sürülmektedir. Şekil 9 bu bağlamsal çerçeveyi göstermektedir (Houge Mackenzie ve Hodge, 2020).



Şekil 9. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve doğa ile bağlantı yoluyla macera rekreasyonunun nasıl öznel iyi oluşu geliştirdiğini gösteren bağlamsal çerçeve

2.5.2. Öznel İyi Oluşun Etkilediği Faktörler

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin yanı sıra uzun vadede öznel iyi oluşun etki ettiği faktörlerin incelenmesi de oldukça önemlidir. Öznel iyi oluşun etki ettiği faktörler üzerine yapılan birçok çalışmada öznel iyi oluşun düşük ölüm riski (Martín-María vd., 2017), sağlık ve yaşam kalitesi (Steptoe, Deaton ve Stone, 2015), genetik yapı ve paylaşılan çevreden bağımsız olarak uzun bir yaşam (Sadler, Miller, Christensen ve McGue, 2011), gençlerin olumlu gelişimi (Park, 2004), örgütsel vatandaşlık davranışı (Muzaki ve Anggraeni, 2020) ve psikolojik sağlamlık (Andreou, Roussi-Vergou, Didaskalou ve Skrzypiec, 2020) gibi alanlarda rol oynamaktadır. Açık alanda yapılan rekreasyon etkinlikleri düşünüldüğünde, açık alan rekreasyon etkinliklerine katılımın iyi oluşa katkıda bulunduğu bilinen bir durumdur (Daykin, 2018).

2.6. Psikolojik Sağlamlık

İzlediğimiz tüm süper kahraman filmlerinde filmin başkahramanı belirli olumsuzluklarla karşılaşmış, bu olumsuzluklara rağmen çabalarını ve gelişimini sürdürmüş ve yeni ve daha güçlü bir birey olarak düşmanlarının karşısına çıkıp onlarla kanının son damlasına kadar savaşmaya devam etmiştir. Benzer bir şekilde bu geri dönüş mitolojik bir yaratık olan Anka kuşunun yanıp küllerinden tekrar doğmasıyla bilinir. Aslında bu durum bireylerin gündelik hayatlarında da böyledir. Günlük bazda bireyler belirli - belki daha küçük ölçeklerde de olsa - zorluklarla ve belki travmalarla

karşılaşmakta ve bunların üstesinden gelerek yaşamlarına daha güçlü bir şekilde bir kahraman olarak devam edebilmektedir. Bu durumu literatürde en iyi anlatan ifade ise psikolojik sağlamlık kavramıdır.

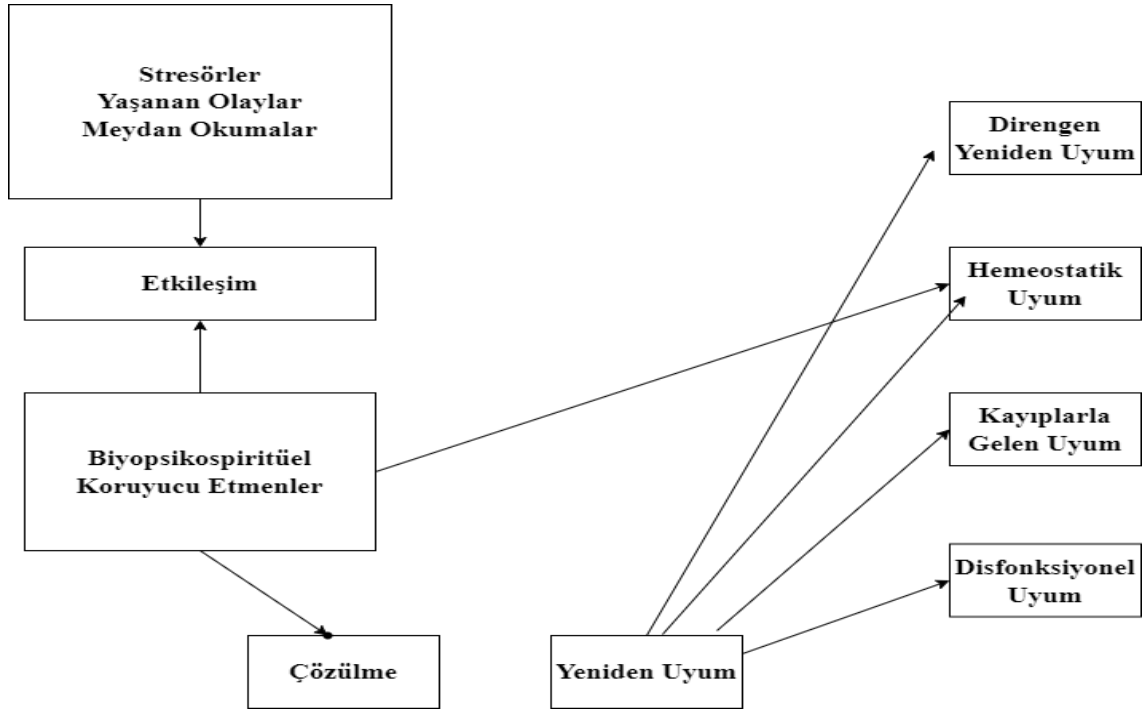
Psikolojik sağlamlık macera rekreasyonunun da içerdiği risk kavramı ile ilgili çalışmalardan doğmuş ve en temelde meydan okuyucu ya da tehdit içeren şartlara rağmen başarılı bir adaptasyon süreci, kapasitesi veya sonucu (Masten, Best ve Garmezy, 1990) ya da negatif süreçlerden geri dönüşün ifade edildiği dinamik bir süreç (Thornton ve Sanchez, 2010) olarak tanımlanmıştır. İlerleyen dönemlerde yapılan çalışmalarda ise psikolojik sağlamlık, zorlu şartlar altında bireylerin olumsuz durumlarla baş etmesini ve iyi bir uyum ve gelişim elde etmesini sağlayan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır (Bajaj ve Pande, 2016; Buzzell ve Chalquist, 2022). Bir kişilik özelliği olarak görüldüğü için psikolojik sağlamlık, yüksek seviyede spesifik ya da bir kerelik davranışları ifade etmemektedir (Block ve Kremen, 1996).

Literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın (a) etkilenmeden kalabilme, (b) etkiler ne olursa olsun hızlı bir şekilde toparlanma ya da (c) olumsuzluktan çok olumlu bir şekilde yeni bir birey olarak -daha bilge ya da ilginç- toparlanma kapasitesine sahip olabilme olarak da ifade edildiği görülmektedir (Brenner, Bush ve Moses, 2010). Benzer bir şekilde, Lepore ve Revenson (2006) psikolojik sağlamlıkla ilgili bu üç ifadeyi *iyileşme, direnme ve yeniden yapılandırma durumu* olarak tanımlamıştır. Bir başka ifadeye göre ise psikolojik sağlamlık kriz öncesi fonksiyon seviyelerine geri dönme sürecidir (Torres ve Gulliver, 2020). Ne var ki, literatürde psikolojik sağlamlığın travma öncesi duruma dönmekten öte yeni bir fonksiyon durumuna gelmek ile karakterize edildiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Tomyn ve Weinberg, 2018).

Kuramsal çerçevede incelendiğinde, psikolojik sağlamlıkla ilgili ilk çalışmaların genellikle 1970'lerde başladığı ve genellikle fakir ve ilgilenilmeyen çocuklar üzerinde araştırıldığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ile ilgili bireysel ve çevresel karakteristik özelliklerin neler olduğunun belirlendiği birinci dalga psikolojik sağlamlık çalışmaları (Vella ve Pai, 2019) araştırmacıların sosyal beceriler, pozitif arkadaş ve yetişkin etkileşimleri, yüksek seviyede toplumsal duyarlılık ve hassasiyet, (IQ ile ölçülen) zekâ seviyesi, empati, espri anlayışı, yüksek seviyede özsaygı içsel kontrol odağı ve kritik önemde bir problem çözme becerisi gibi özelliklerin psikolojik sağlamlığı ilerletmede önemli noktalar olduğunu savunmasına neden olmuştur (Garmezy, 1993).

Nelerin karakteristik olarak psikolojik sağlamlığı belirlediği araştırmaların sonrasında Vella ve Pai (2019) tarafından ikinci dalga psikolojik sağlamlık çalışmaları olarak adlandırılan çalışmaların yer aldığı dönem gelmektedir. İkinci dalga çalışmalar psikolojik sağlamlığı elde etmeyi sağlayan koruyucu faktörlerin nasıl elde edileceği ile ilgilidir. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer (1990) tarafından ortaya atılan ve psikolojik sağlamlığın gelişimini gösteren Sağlamlık Modeli bu dönemde karşımıza çıkmaktadır. Model ilk durum olarak biyo-psiko-spiritüel homeostaz (i denge) durumunu göstermektedir. Bu durum içerisinde birey fiziksel, mental ve spiritüel olarak dengededir. Bireyi stresörlere, tersliklere ya da hayatta yaşadığı olaylara karşı koruyacak kaynaklar yetersiz ise birey bu denge durumunda bozulmalar yaşamaktadır.

Zamanla birey bu bozulma durumuna uyum sağlayacak ve yeniden entegre olma sürecine girecektir. Bu süreç bireyi dört farklı sonuçtan bir tanesine gturmektedir. Bu sonuçlardan ilki direngen yeniden uyumdur ve bireyin dengesindeki bozulmanın sonrasında ek koruyucu etmenler elde etmesi ve yeni ve daha yüksek seviyede bir dengeye sahip olması olarak açıklanmaktadır. İkinci sonuç homeostatik uyum olarak ifade edilen ve bozulmanın geçmesini beklemek üzere konfor alanında kalma olarak açıklanan sonuçtur. Kayıplarla birlikte gelen uyum üçüncü sonuç olarak karşımıza çıkmakta ve bozulmanın getirdiği kayıpların bireyin daha düşük seviyede bir denge oluşturmasına neden olmaktadır. Son olarak, disfonksiyonel uyum durumu bireylerin madde kullanımı gibi zarar verici davranışlara başvurduğu sonuçları ifade etmektedir. Şekil 10 sağlamlık modelini göstermektedir (Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990).

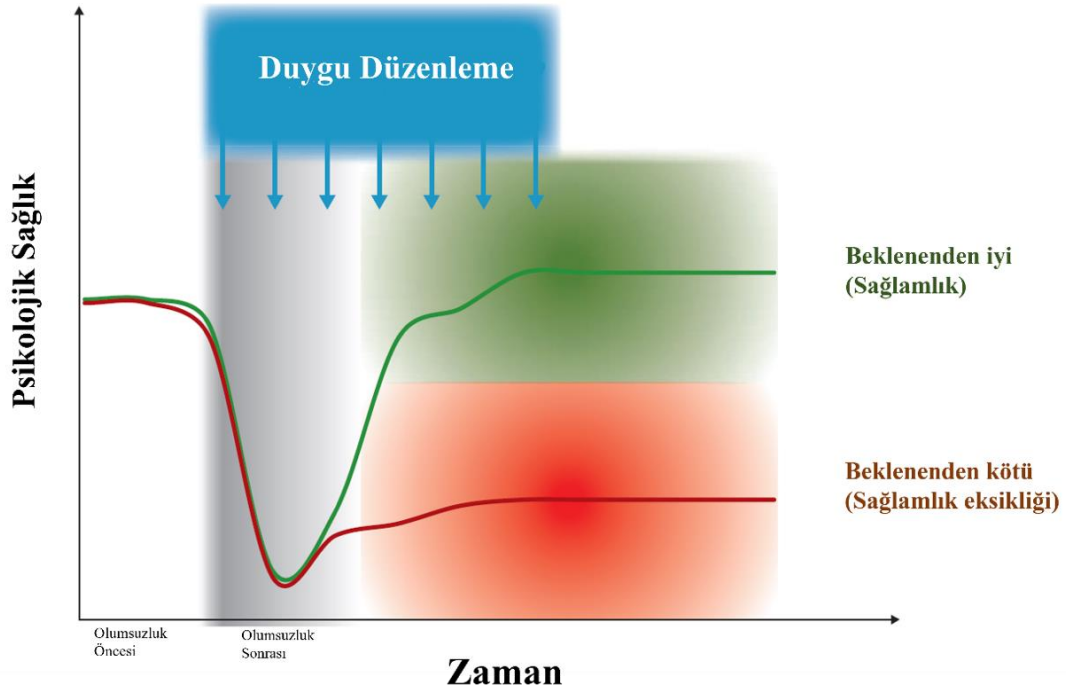


Şekil 10. Sağlamlık modeli

Richardson vd. (1990)'nin modeli sonrasında, literatürde birçok çalışmada psikolojik sağlamlığın doğası araştırılmaya devam etmiş ve üçüncü dalga psikolojik sağlamlık çalışmaları ortaya çıkmıştır. Bu dönem içerisinde yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlığı geliştirmek üzere yapılabilecek müdahaleler üzerine odaklanmıştır. Burada amaç kendiliğinden yani doğal yollar ile ilerlemeyen bir psikolojik sağlamlık seviyesinin nasıl oluşturulup yükseltilebileceği üzerine yoğunlaşmaktır (Wright, Masten ve Narayan, 2013). Müdahale çalışmalarına yoğunlaşılmasında amaç psikolojik sağlamlık seviyeleri düşük bireylerin hedef olarak belirlenmesinden önce bireylerin olumsuzluklarla karşılaşmadan önce bir psikolojik sağlamlık mekanizması geliştirmesine yardımcı olmak üzere rastgele bir şekilde bu müdahalelere maruz bırakılmalarının daha etik olduğu bakış açısıdır (Masten, 2007).

Bugün psikolojik sağlamlık ile ilgili çerçevenin geldiği nokta ise duygusal düzenlemenin oynadığı rolün ifade edilmesi ile ilgilidir. Troy vd. (2023) psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme çerçevesinde ulaşabileceği sonuçlara odaklanmış ve psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireylerin beklenenden iyi bir psikolojik sağlık ya da psikolojik sağlamlık gösterdiğini öne sürmüştür. Beklenenden kötü psikolojik sağlık gösteren bireylerin ise psikolojik sağlamlığın eksikliğini tecrübe ettiklerini göstermiştir. Bu durumda psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak belirli yaklaşımların ele alınabileceğini ve bu yaklaşımlar yoluyla psikolojik sağlamlığın açıklanabileceğini

savunmuşlardır. Aşağıdaki şekil, duygusal düzenleme çerçevesi içerisinde psikolojik sağlık ve psikolojik sağlamlık değişimlerini olumsuzluk öncesi ve sonrası döneme göre incelemektedir.



Şekil 11. Duygusal düzenleme çerçevesi

Literatürde psikolojik sağlamlığın tanımı üzerine ortak bir fikre varılmış olunmamasına rağmen, genellikle referans noktalarının hem yaşanan olumsuzluk hem de sonrasında gelen olumlu sonuçlar olduğu görülmektedir (Vella ve Pai, 2019). Tüm bu tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda, olumsuzluk içeren bir stresöre karşı organizmanın psikolojik olarak verdiği mücadeleden başarıyla çıkması psikolojik sağlamlık olarak tanımlanabilir. Mevcut çalışmanın içerisinde olumsuzluk içeren stresör kavramı bireyin algıladığı riskle bağlantılı olarak gönüllü bir şekilde peşinden macera davranışı sergileyerek koştuğu açık alanda yapılan macera etkinliklerini ifade etmektedir. Bu tanımlamanın yapılmasındaki sebep ise yapılacak olan çalışmalarda psikolojik sağlamlık ile ilgili tanımsal endişelerin giderilmesi ve neden farklı yaklaşımların psikolojik sağlamlığı ifade etmede başarılı olduğunu açıklana bilmesi için önem arz etmesinin (Fletcher ve Sarkar, 2013) yanı sıra psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmaların psikolojinin birçok alt dalında bireylerin karşılaştığı olumsuzluklarla başa çıkma seviyelerini araştırırken kullanılıyor olmasıdır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili literatür, çocukların travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik sağlamlıklarının ilişkisi (Fraser, Kirby ve Smokowski, 2004), askeri personelin psikolojik sağlamlıklarının geliştirilmesi (Meredith vd., 2011), doğal afetlerden etkilenen bireylerin psikolojik sağamlık seviyeleri (Brenner, Bush ve Moses, 2010), ileri yaştaki bireylerin stresli durumlara adaptasyon geliştirmesini sağlama rolünde psikolojik sağamlık (Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006), genç ve ileri yaştaki yetişkinlerde psikolojik sağamlık (Gooding, Hurst, Johnsen ve Tarrier, 2012), Covid-19 ve sokağa çıkma yasakları döneminde psikolojik sağamlık (Killgore, Taylor, Cloonan, Dailey, 2020), dezavantajlı gençlerin psikolojik sağamlık seviyeleri (Harvey ve Delfabbro, 2004) ve açık alan rekreasyon etkinliklerinde psikolojik sağamlık (Buchecker ve Degenhardt, 2015) gibi konuları içerebilmektedir. Ne var ki, literatürdeki psikolojik sağamlık ile ilgili tanımsal ve kavramsal anlaşmazlıklar göz önüne alındığında psikolojik sağlamlıkla ilgili literatürün gelişmesi amacıyla multidisipliner çalışmaların sayısının artırılması gerektiği ve insanların gelişiminin farklı noktaları üzerinde psikolojik sağamlık ile ilgili çalışmaların yapılmasının değerli olacağı savunulmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

2.7. Literatür İncelemesi

Mevcut çalışmanın konusu olan macera davranışı, öznel iyi oluş ve psikolojik sağamlık ile ilgili literatür incelendiğinde belirli çalışmalarda macera kapsamında öznel iyi oluşun, macera kapsamında psikolojik sağamlığı ve öznel iyi oluş ve psikolojik sağamlığın birlikte incelendiği görlmrken, bu üç kavramın ve birbirleri ile olan ilişkilerin araştırmacının ulaşabildiği literatür dahilinde daha önce çalışılmadığı görülmektedir.

Macera deneyiminin içerisinde bulunan zorluklar ve bu zorluklarla mücadele çabası göz önünde bulundurulduğunda bireylerin psikolojik olarak sağlam olmaları ihtiyacı öne çıkmaktadır. Psikolojik sağamlığın macera davranışı arama ve bu deneyimi elde etme ile ilişkisi ise literatürde çalışılmış önemli konulardan bir tanesidir. Ewert ve Yoshino (2008) alışmalarında kısa süreli macera deneyimlerinin ya da macera eğitimlerinin psikolojik sağamlığı geliştirmede etkili olabileceğini; zira, macera etkinliklerinin doğası gereği zorluklarla mücadele, problem çözme ve belirli riskler alma gibi özellikler barındırdığını belirtmiştir. Ayrıca gelecekte benzer psikolojik sağamlık etkilerinin Macera tabanlı geziler ve macera öğretimi kapsamında programlanabileceğini önermişlerdir. Bu durumda, macera etkinliklerinde katılımcıların yolunda bulunan bu

zorluklarla mücadele için psikolojik olarak sağlam olmak gerektiği sonucu çıkarılabilirken, aynı zamanda bu etkinliklere katılarak katılımcıların psikolojik sağlamlık seviyelerini de geliştirdikleri varsayımsal olarak söylenebilir ve araştırılabilir.

Allan ve McKenna (2019), okulun ilk yılında olan üniversite öğrencilerinin adaptasyon becerilerinin düşük olmasını psikolojik sağlamlık seviyelerinin düşük olması ile bağlantılı olduğu varsayımından yola çıkarak, bu öğrencilerin açık alan etkinliklerine katılımının psikolojik sağlamlıklarını ne derecede artıracığını araştırmışlardır. Aktif bir şekilde zorluklarla yüzleşmenin psikolojik sağlamlığı artırdığı, Açık alan etkinliklerine sıkça maruz kalmanın, psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan arkadaş edinme, problem çözme ve kontrolü ele alma gibi alanları geliştirdiği ve bu orijinal öğrenme deneyiminin ilk yıl öğrencilerinin yanlılardan da ders çıkarma, çaba gerektiren davranışları takdir etme ve daha özerk (self-reliant) bir hale gelmelerine olanak sağladığını belirtmişlerdir. Gelecekteki araştırmaların açık alan macera etkinliklerine yönelik programlarda yüksek öğretimde devamlılığı sağlaması üzerine çalışmalar şeklinde olabileceği önerilmiştir.

Ewert ve Yoshino (2011), üniversite öğrencilerinin üç haftalık macera eğitimi gezisine katılımlarının psikolojik sağlamlık seviyeleri üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında iki araştırma sorusunun cevabını aramışlardır. (1) kısa dönemli bir macera eğitimi, psikolojik sağlamlık skorlarını değiştirir mi? (2) psikolojik sağlamlık ile ilişkili olarak katılımcılar hangi spesifik deneyimleri bildirmişlerdir? Karma metot kullanılan çalışmada, öğrenciler deney ve gözlem grubu olarak ayrılmış ve sadece deney grubunun paired sample t test sonuçlarında anlamlı artış görülmüştür. Yapılan etkinlikten 2-3 sonrasında 10 mezunla iletişime geçilmiş ve yarı yapılandırılmış soruların sonucunda psikolojik sağlamlığa dair altı tema elde edilmiştir. Bu temalar; azim, öz farkındalık, sosyal destek, kendine güven, diğerlerine karşı sorumluluk ve başarıdır. Gelecekteki çalışmalara yönelik öneriler ise, “üniversite öğrencilerinin hangi belirli stresörlerine ME etkide bulunabilir?”, “farklı popülasyonlarda ME psikolojik sağlamlık geliştirme açısından hangi rolü oynamaktadır?” şeklindedir.

Literatürde psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş ilişkisini ortaya koyan çalışmalar dikkat çekmektedir. Özellikle, doğada yapılan etkinliklerin, fiziksel ve mental toparlanma, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş ile olan ilişkisi Houge MacKenzie ve Hodge (2020) tarafından tartışılmıştır. Houge Mackenzie ve Hodge (2020), macera rekreasyonu deneyimlerinin ödomanik öznel iyi oluşu nasıl geliştirdiği üzerine yaptıkları çalışmalarında, macera deneyimlerinin olumlu sonuçlarından bahseden birçok çalışmanın var olmasına rağmen bu deneyimlerin öznel iyi oluş ile bağlantısını ortaya koyan

çalışmaların sayıca azlığından bahsetmiştir. Çalışma kapsamında temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması yoluyla macera deneyiminin ödomanik öznel iyi oluşu beslediği varsayımlarını literatürdeki çalışmaların incelenmesi yoluyla ortaya koymuşlardır. Ortaya konan kavramsal çerçeve sonucunda gelecekteki çalışmalara dair öneriler içerisinde deneysel çalışmalar; macera deneyimi, doğa ile etkileşim ve öznel iyi oluş ilişkisini ortaya koyacak nedensel araştırmalar; nitel ve vaka araştırmaları bulunmaktadır. Uygulama alanları olarak ise; devlet okulları ve okulların politikaları, kentsel ve topluluklara yönelik program planlama, toplum sağlığı politikaları ve macera turizmi önerilmiştir. Öznel iyi oluş ile macerayı birbirine bağlayan model, konsept ve dil geliştirmenin bu aktivitelerin yaygın ve sağlığı geliştiren serbest zaman uğraşları olarak kabulünü de etkileyeceği belirtilmiştir.

Covid-19'un doğa ile insan etkileşimini değiştirdiğini, sağlık ve iyi oluş üzerinde derin etkiler bıraktığını savunan Jackson vd. (2021), adolesan bireylerin açık alan rekreasyonuna katılım ve öznel iyi oluşlarının değişimi değerlendirmiştir. Uygulanan ankette açık alan rekreasyonuna Covid-19 öncesi ve esansındaki katılıma ve öznel iyi oluştaki değişimlere yönelik sorular bulunmaktadır. Paired t-test açık alan rekreasyon katılımında (%64) ve öznel iyi oluşta (%52) düşüş olduğunu bildirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarından en önemlisi ise kısıtlama sürecinde açık alan rekreasyonuna katılan bireylerde öznel iyi oluştaki düşüş daha küçük oranlarda gerçekleşmiştir. Çalışmanın önerilerinde, Covid gibi küresel çapta stresörlere karşı adolesanların psikolojik sağlamlıklarını geliştirmede açık alan rekreasyonunun etkisinin araştırılması, farklı örneklem gruplarına da odaklanması, açık alan aktivitelerinin çeşitlerinin, sürelerinin ve öznel iyi oluşa etkisinin araştırılması yer almaktadır.

Vella, Milligan ve Bennett (2013), travma sonrası stres bozukluğu tanıları olan gaziler üzerinde deneysel bir çalışma yürütmüştür. Gaziler iki gün üç gecelik bir fly-fishing (sinek oltacılığı) açık alan rekreasyon aktivitesine katılmışlardır. Etkinlikten iki hafta önce ve etkinlik sonunda veriler toplanmıştır. Stres ve depresyon gibi faktörlerin seviyesinde akut düşüşler gözlenmiştir. Aynı zamanda dikkat ve pozitif ruh halinde de artışlar gözlenmiştir. Uyku kalitesinin de geliştiği belirtilen notlar arasındadır. Sonuç olarak gazilerin açık alan rekreasyonundan “travma sonrası stres bozukluğu” semptomlarını geriletme yönünden faydalanabileceği ve bunun da bu bireylerin öznel iyi oluşlarına katkıda bulunacağı belirtilmiştir. Gelecekteki araştırmaları için öneri olarak, açık alan rekreasyon müdahalelerinin hangi özelliklerinin psikososyal çıktılar açısından sağlıkla ilgili değişimler yaratacağına yönelik olması gerektiği belirtilmiştir.

Literatürde daha önce yapılan çalışmaların önerileri ve yukarıda belirtilen ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin macera davranışı arama dürtüleri, psikolojik sağlamlıkları ve öznel iyi oluş durumlarının ilişkisini ortaya koymak oldukça önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde daha önce macera arama davranışı ölçeği, kısa psikolojik sağlamlık ölçeği ve öznel iyi oluşu bir arada araştırmaya dahil edildiği bir çalışmaya daha rastlamak mümkün değildir. Birbirine bu denli etki eden faktörlerin macera kavramı kapsamında incelenecek olması sahada çalışan rekreasyon liderlerinin programlarını hazırlamalarında da etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu durum çalışmanın önem ve özgün değerini teşkil etmektedir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Mevcut araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz süreci hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki veya daha fazla sayıda yer alan değişkenler arasında, birlikte değişimi ve derecesini saptamayı hedefleyen bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama birey, nesne ve diğer durumlar arasında yer alan ayrımların tespit edilmesi hedefine yöneliktir. Bu türler, korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişkiler olarak ifade edilmektedir. Böylece tutumların ve eğilimlerin belirlenmesine olanak sağlanmaktadır (Creswell, 2014; Karasar, 2022).

3.2. Çalışma Grubu

Mevcut çalışmanın evrenini Türkiye’de açık alan yamaç paraşütü, yelken kanat, doğa yürüyüşleri, dağ bisikleti, rüzgar sörfü ve uçurtma sörfü gibi hava, kara ve/veya suda yapılan macera etkinliklerine katılan bireyler, çalışma grubunu ise bu bireyler içerisinde 179 (Ortyaş=33.56 ± 12.88) kadın ve 217 (Ortyaş=28.94 ± 10.89) erkek olmak üzere toplam 396 (Ortyaş=31.47 ± 12.23) birey oluşturmuştur. Katılımcılar çeşitli blog, forum ve sosyal medya sayfalarında bulunan ve açık alan macera etkinliklerine katıldıkları belirlenen bireyler içerisinde kolayda örneklem yolu ile ulaşılan gönüllülerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada kullanılan veri toplama araçları olarak, açık alan macera rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamak üzere hazırlanan kişisel bilgi formu, Macera Davranışı Arama Ölçeği (Próchniak, 2017; Güngörmüş, Yumuk ve Gürbüz, 2022), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (Smith vd., 2008; Doğan, 2015) ve Öznel İyi Oluş Ölçeği (Kırmızıer, 2018) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, araştırmaya konu olan açık alan macera rekreasyonu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olacak olan yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, çalışma durumu, refah düzeyi,

haftalık serbest zaman süresi, serbest zaman değerlendirilmede güçlük çekme durumu, tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği, macera rekreasyonuna ilişkin risk algısı seviyesi gibi sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Macera Davranışı Arama Ölçeği (MDAÖ)

Macera Davranışı Arama Ölçeği Próchniak (2017) tarafından geliştirilmiş ve Güngörmüş, Yumuk ve Gürbüz (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Macera Davranışı Arama Ölçeği “su tehlikeleri” 4 madde (kıyıda uzakta yüzerim, su altında ne kadar uzun süre kalabileceğimi kontrol etmeye çalışırım, dik yamaçlardan suya atlarım) ve “hava koşulları” 3 madde (yürüyüşe çıkarım, hava soğuk ya da sert bir rüzgar olsa bile açık alan etkinliklerine giderim, çamur ya da toz beni doğa yürüyüşü yapmaktan alıkoyamaz) olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 4’lü Likert tipindeki ölçme aracında seçenekler; “(1) beni hiç tarif etmiyor- (4) beni çok iyi tarif ediyor” şeklindedir. Ölçeğin iki faktörlü yapısını test etmek için yapılan DFA sonuçları, model uyum indekslerinin “ $\chi^2/df= 3.10$, GFI= 0.97, AGFI=0.94, CFI=0.95, NFI=0.93, SRMR” ile kabul edilebilir ve mükemmel indeks limitleri arasında olduğunu tespit edilmiştir =0.05, RMSEA=0.076”. Ölçeğin faktör yüklerinin 0.57 ile 0.75 ve Cronbach Alpha katsayılarının ise 0.70 ile 0.71 arasında olduğu belirlenmiştir.

3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlık ölçeği Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek üçü ters kodlanan (2, 4 ve 6. maddeler) 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. KPSÖ 5’li Likert tipinde ve (1) hiç uygun değil ve (5) tamamen uygun şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek ortalama puanlar, yüksek seviyede psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

3.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ)

Ölçek Kırmızıer (2018) tarafından geliştirilmiştir ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan bir madde bulunmamaktadır. Tek boyuttan oluşan ölçek 5’li Likert tipindedir. (1) hiç ve (5) çok şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek ortalama puanlar, yüksek bir öznel iyi oluş seviyesine işaret etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması sürecinin öncesinde, ölçeklerin kullanılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır (Ek 1-2). Ölçek izinlerinin alınması sonrasında, çalışmanın başlatılabilmesi için Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü, Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurulunun 27/04/2022 tarihli 2022/16 karar numaralı değerlendirmeleri sonunda doktora tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verildiğine dair Etik Kurul Kararı belgesi alınmıştır (Ek 2). Çalışmanın yürütülebilmesi için katılımcılara onam formları doldurtulmuştur.

Verileri toplama işlemi, araştırmacı tarafından hazırlanan Google Forms üzerinden çeşitli illerdeki açık alan macera etkinliği katılımcılarına gönderilerek sağlanmıştır. Bu aşamada çeşitli blog, forum ve sosyal medya sayfalarından katılımcılara ulaşılmıştır. Gönüllülük esasına göre katılımcıların verileri doldurulması sağlanmıştır. Toplamda 407 katılımcıdan sağlanan veriler incelenmiş ve eksik veya yanlış doldurulan formlar çalışmadan çıkarıldıktan sonra analiz edilmek üzere 396 katılımcı verisi IBM SPSS 26 ve AMOS-26 paket programına aktarılmış ve analiz için hazır hale getirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Açık alan macera rekreasyonu katılımcılarından elde edilen veriler SPSS-26 ve AMOS-26 istatistiksel paket programlarında değerlendirilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığını sınamak üzere çarpıklık ve basıklık analizleri yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları, yapı güvenirlik ve açıklanan ortak varyans katsayıları hesaplanmıştır. Katılımcıların “MDAÖ”, “KPSÖ” ve “ÖİÖÖ” aldıkları ortalama puanların çeşitli değişkenlere göre istatistiksel olarak farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla çalışma grubu t testi ve ANOVA analizi yapılmıştır. ANOVA analizi sonucunda elde edilen anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek üzere Post-Hoc Tukey testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon testleri yapılmıştır. Ayrıca oluşturulan modeldeki gözlenen ve gözlenmeyen değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemi kullanılmıştır. Modelin uygunluğunun değerlendirilmesi için farklı uyum

indeksleri incelenmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Açık alan macera etkinliği katılımcılarından elde edilen verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

Mevcut araştırmanın bu bölümünde, öncelikle ölçek puanlarının dağılımını gösteren tabloya yer verilmiştir. Ardından, açık alan macera etkinliği katılımcılarının demografik özellikleri ile ilgili bulguları gösteren yüzde ve frekans tablosu gösterilmiştir. İlerleyen bölümlerde ise açık alanlarda yapılan macera etkinliklerine katılan bireylerin demografik değişkenlerine ilişkin farklılıkları gösteren t testi ve ANOVA analizlerine dair tablolara yer verilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon testleri yapılmıştır. Son bölümde ise macera davranışı arayışı, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşa ilişkin yapısal model bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 1. KPSÖ, ÖİÖÖ ve MDAÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	n	Ort. / Ss	Çarpıklık / Basıklık	C. Alpha
KPSÖ	6	396	3.36 / 0.56	-0.14 / 0.01	0.67
ÖİÖÖ	7	396	3.83 / 0.61	-0.30 / -0.09	0.82
Su Tehlikeleri (MDAÖ)	3	396	2.47 / 0.83	-0.14 / -0.86	0.73
Hava Koşulları (MDAÖ)	4	396	3.15 / 0.76	-0.60 / -0.47	0.72
MDAÖ	7	396	2.76 / 0.62	-0.20 / -0.46	0.70

Katılımcıların ölçek ortalama puanları ve iç tutarlık katsayıları incelendiğinde, sırasıyla 3.36, 0.67 “KPSÖ”; 3.83, 0.82 “ÖİÖÖ”; 2.47, 0.73 “su tehlikeleri (MDAÖ)”; 3.15, 0.72 “hava koşulları (MDAÖ)” ve 2.76, 0.70 “MDAÖ” olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulardan veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı, ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerine göre ise normal dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	217	54.8	396
	Kadın	179	45.2	
Medeni hal	Bekar	290	73.2	396
	Evli	106	26.8	
Öğrenim Düzeyi	İlköğretim/Orta Öğretim	7	1.8	396
	Lise	22	5.6	
	Lisans	302	76.3	
	Lisansüstü	65	16.4	
Refah Düzeyi	Çok kötü	28	7.1	396
	Kötü	81	20.5	
	Normal	193	48.7	
	İyi	77	19.4	
Çalışma Durumu	Çok iyi	17	4.3	396
	Çalışmıyorum	124	31.3	
	Yarı Zamanlı	75	18.9	
	Tam Zamanlı	197	49.7	
Haftalık Serbest Zaman Süreleri	1-5 saat	55	13.9	396
	6-10 saat	96	24.2	
	11-15 saat	78	19.7	
	16 saat \geq	167	42.2	
Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	Her zaman	56	14.1	396
	Bazen	240	60.6	
	Hiçbir zaman	100	25.3	
Tercih Edilen Macera Rekreasyon Etkinliği	Karada	263	66.4	396
	Suda	86	21.7	
	Havada	47	11.9	
Katıldığımız Macera Rekreasyon Etkinliği Risk Seviyesi	Düşük Riskli	152	38.4	396
	Orta Riskli	191	48.2	
	Yüksek Riskli	53	13.4	

Katılımcıların %54.8'inin erkek, %73.2'sinin bekar, %76.3'ünün lisans eğitimi aldığı, %48.7'sinin refah düzeyini normal olarak hissettiği, %49.7'sinin tam zamanlı çalıştığı, %42.2'sinin 16 saat \geq haftalık serbest zamanının olduğu ve %60.6'sının ise serbest zamanları değerlendirirken bazen güçlük çektiği, %66.4'ünün karada gerçekleştirilen macera rekreasyon etkinliklerini tercih ettiği ve %48.2'sinin ise orta riskli macera rekreasyon etkinliklerine katıldığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Cinsiyet (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Erkek (217)	3.40 / 0.53	3.82 / 0.60	2.56 / 0.84	3.19 / 0.75	2.83 / 0.63
Kadın (179)	3.32 / 0.60	3.84 / 0.63	2.35 / 0.80	3.10 / 0.76	2.67 / 0.60

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 3'teki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların MDAÖ'nin toplam ortalama puanı [t=2.52; p=0.01<0.05] ve "su tehlikeleri" [t=2.49; p=0.01<0.05] alt boyut ortalama puanlarının "cinsiyet" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın "erkek" katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca KPSÖ [t=1.27; p=0.20>0.05], ÖİÖÖ toplam ortalama puanları [t=-0.31; p=0.76>0.05] ile MDAÖ'nin "hava koşulları" alt boyut ortalama puanlarının [t=1.18; p=0.24<0.05] "cinsiyet" değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4. Medeni Hal Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Medeni Hal (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Bekar (290)	3.35 / 0.57	3.77 / 0.63	2.53 / 0.82	3.21 / 0.73	2.82 / 0.61
Evli (106)	3.39 / 0.55	3.97 / 0.53	2.30 / 0.84	2.99 / 0.81	2.60 / 0.63

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 4'teki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların ÖİÖÖ [t=-3.08; p=0.01<0.05], MDAÖ toplam ortalama [t=3.19; p=0.03<0.05] ve MDAÖ'nin "su tehlikeleri [t=2.41; p=0.02<0.05]", "hava koşulları [t=2.58; p=0.01<0.05]" alt boyut ortalama puanlarının "medeni hal" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Bulgulara göre farklılığın ÖİÖÖ açısından "evli" ve MDAÖ'nin toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanları açısından ise "bekar" katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca KPSÖ toplam ortalama puanları "medeni hal" değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği [t=-0.56; p=0.58>0.05] tespit edilmiştir.

Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Eğitim Durumu (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Lise ve daha az (29)	3.43 / 0.54	3.84 / 0.54	2.24 / 0.93	3.16 / 0.80	2.64 / 0.64
Lisans (302)	3.35 / 0.56	3.79 / 0.63	2.48 / 0.83	3.16 / 0.75	2.77 / 0.61
Lisansüstü (65)	3.40 / 0.58	4.00 / 0.53	2.52 / 0.77	3.10 / 0.80	3.31 / 0.70

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 5'teki analiz sonuçlarına göre, ÖİÖÖ toplam boyut ortalama puanlarının "eğitim durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [$F_{(2-393)}= 3.39$; $p=0.03<0.05$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, ÖİÖÖ'ne ilişkin "lisansüstü" eğitimi almış grubun toplam ortalama puanları "lisans" eğitimi almış grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca analiz sonuçlarına göre, katılımcıların KPSÖ [$F_{(2-393)}= 0.37$; $p=0.69>0.05$], MDAÖ toplam ortalama [$F_{(2-393)}= 0.62$; $p=0.54>0.05$] ve MDAÖ'nin her iki alt boyut "su tehlikeleri [$F_{(2-393)}= 1.25$; $p=0.29>0.05$]", "hava koşulları [$F_{(2-393)}= 0.14$; $p=0.87>0.05$]" alt boyut ortalama puanlarının "eğitim durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 6. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Çalışma Durumu (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Çalışmıyorum (124)	3.37 / 0.61	3.80 / 0.70	2.41 / 0.84	3.18 / 0.72	2.74 / 0.58
Yarı Zamanlı Çalışıyorum (75)	3.35 / 0.54	3.80 / 0.60	2.55 / 0.81	3.11 / 0.80	2.79 / 0.63
Tam Zamanlı Çalışıyorum (197)	3.37 / 0.55	3.85 / 0.56	2.47 / 0.83	3.14 / 0.76	2.76 / 0.64

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 6'daki veriler incelendiğinde, katılımcıların KPSÖ [$F_{(2-393)}= 0.04$; $p=0.96>0.05$], ÖİÖÖ [$F_{(2-393)}= 0.27$; $p=0.77>0.05$], MDAÖ toplam ortalama [$F_{(2-393)}= 0.66$; $p=0.52>0.05$] ve MDAÖ'nin her iki alt boyut "su tehlikeleri [$F_{(2-393)}= 0.23$; $p=0.80>0.05$]", "hava koşulları [$F_{(2-393)}= 0.14$; $p=0.88>0.05$]" alt boyut ortalama puanlarının "çalışma durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Refah Seviyesi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Refah Seviyesi (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Çok Kötü/Kötü (109)	3.29 / 0.58	3.58 / 0.63	2.38 / 0.88	3.22 / 0.70	2.74 / 0.57
Normal (193)	3.35 / 0.55	3.81 / 0.56	2.42 / 0.85	3.12 / 0.80	2.72 / 0.66
İyi /Çok İyi (94)	3.48 / 0.56	4.13 / 0.56	2.65 / 0.72	3.12 / 0.73	2.85 / 0.59

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 7'ye bakıldığında, katılımcıların KPSÖ [$F_{(2-393)}= 3.15$; $p=0.04<0.05$], ÖİÖÖ toplam ortalama puanları [$F_{(2-393)}= 22.47$; $p=0.001<0.05$] ve MDAÖ'nin "su tehlikeleri" alt boyut [$F_{(2-393)}= 3.23$; $p=0.04<0.05$] ortalama puanlarının "refah seviyesi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, KPSÖ ve MDAÖ'nin "su tehlikeleri" alt boyutuna ilişkin refah seviyesini "iyi/çok iyi" olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları "kötü/çok kötü" olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından ve ÖİÖÖ'ne ilişkin refah seviyesini "iyi/çok iyi" olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları "kötü/çok kötü" ve "normal" olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından ve seviyesini "normal" olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları ise "kötü/çok kötü" olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca MDAÖ toplam ortalama [$F_{(2-393)}= 1.77$; $p=0.13>0.05$] ve "hava koşulları [$F_{(2-393)}= 0.81$; $p=0.52>0.05$] alt boyut ortalama puanlarının "refah seviyesi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 8. Haftalık Serbest Zaman Süreleri Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Haftalık serbest zaman süresi (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
1-5 saat (55)	3.22 / 0.49	3.65 / 0.67	2.35 / 0.76	3.16 / 0.74	2.70 / 0.61
6-10 saat (96)	3.29 / 0.59	3.73 / 0.58	2.47 / 0.87	3.02 / 0.78	2.71 / 0.67
11-15 saat (78)	3.50 / 0.52	3.95 / 0.62	2.54 / 0.78	3.21 / 0.70	2.83 / 0.56
16 saat \geq (167)	3.39 / 0.58	3.88 / 0.59	2.46 / 0.85	3.19 / 0.77	2.77 / 0.62

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 8'e bakıldığında, katılımcıların KPSÖ [$F_{(3-392)}= 3.49$; $p=0.02<0.05$] ve ÖİÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının [$F_{(3-392)}= 3.61$; $p=0.001<0.05$] "haftalık serbest zaman süresi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, KPSÖ ve ÖİÖÖ'ne ilişkin haftalık serbest zaman süresi "11-15 saat" olan grubun toplam ortalama puanları "1-5 saat arası" olan gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca MDAÖ toplam ortalama [$F_{(3-392)} = 0.57$; $p=0.64>0.05$] ve MDAÖ'nin her iki alt boyut “su tehlikeleri [$F_{(3-392)} = 1.19$; $p=0.32>0.05$]”, “hava koşulları [$F_{(3-392)} = 0.75$; $p=0.52>0.05$]” ortalama puanlarının “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 9. Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Her zaman (56)	3.24 / 0.63	3.57 / 0.68	2.40 / 0.86	3.06 / 0.73	2.70 / 0.68
Bazen (240)	3.28 / 0.52	3.75 / 0.55	2.44 / 0.83	3.10 / 0.86	2.71 / 0.61
Hiçbir zaman (10)	3.63 / 0.56	4.15 / 0.58	2.56 / 0.81	3.39 / 0.70	2.92 / 0.59

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 9'daki veriler incelendiğinde, katılımcıların KPSÖ [$F_{(2-393)} = 15.97$; $p=0.001<0.05$], ÖİÖÖ [$F_{(2-393)} = 23.37$; $p=0.001<0.05$], MDAÖ toplam ortalama [$F_{(2-393)} = 0.66$; $p=0.52<0.05$] ve MDAÖ'nin “hava koşulları alt boyutuna [$F_{(2-393)} = 7.13$; $p=0.001<0.05$] ilişkin ortalama puanları arasında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2-843)} = 3.90$; $p=0.02<0.05$]. Sonuçlara göre, KPSÖ ve ÖİÖÖ'ne ilişkin “serbest zamanları değerlendirirken “hiçbir zaman güçlük çekmeyen” grubun toplam ortalama puanları “bazen güçlük çeken” ve “her zaman güçlük çeken” gruptan, MDAÖ toplam ve MDAÖ'nin “hava koşulları” alt boyutuna ilişkin ise “serbest zamanları değerlendirirken “hiçbir zaman güçlük çekmeyen” grubun ortalama puanları “her zaman güçlük çeken” gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca katılımcıların MDAÖ'nin “su tehlikeleri” alt boyutuna ilişkin ortalama puanlarının “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir [$F_{(2-393)} = 0.97$; $p=0.38>0.05$].

Tablo 10. Tercih Edilen Macera Rekreasyon Etkinlik Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tercih Edilen Macera Rekreasyon Etkinliği (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Karada (263)	3.37 / 0.56	3.85 / 0.62	2.38 / 0.84	3.19 / 0.74	2.73 / 0.64
Suda (86)	3.30 / 0.60	3.67 / 0.57	2.77 / 0.70	3.00 / 0.77	2.87 / 0.54
Havada (47)	3.44 / 0.54	3.98 / 0.62	2.38 / 0.86	3.20 / 0.81	2.73 / 0.67

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 10'a göre, katılımcıların, ÖİÖÖ [$F_{(2-393)}= 4.53$; $p=0.01<0.05$] toplam ortalama ve MDAÖ'nin "su tehlikeleri" alt boyutuna [$F_{(2-393)}= 7.68$; $p=0.001<0.05$] ilişkin ortalama puanları arasında "tercih edilen macera rekreasyon etkinliği" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, ÖİÖÖ ve MDAÖ'nin "su tehlikeleri" alt boyutuna ilişkin "suda" ve "karada" rekreasyon etkinliklerini tercih eden grubun toplam ortalama puanları "havada" tercih eden gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca katılımcıların KPSÖ [$F_{(2-393)}= 1.07$; $p=0.35>0.05$] ile MDAÖ'nin toplam ortalama [$F_{(2-393)}= 1.68$; $p=0.19>0.05$] ve MDAÖ'nin "hava koşulları" alt boyutuna [$F_{(2-393)}= 2.24$; $p=0.11>0.05$] ilişkin alt boyut ortalama puanlarının "tercih edilen macera rekreasyon etkinliği" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 11. Macera Rekreasyon Etkinliği Risk Algısı Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Katılan Macera Rekreasyon Etkinliği Risk Algısı (N)	KPSÖ	ÖİÖÖ	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	Hava Koşulları (MDAÖ)	MDAÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Düşük düzeyde riskli (152)	3.35 / 0.58	3.82 / 0.61	2.22 / 0.80	2.97 / 0.77	2.54 / 0.60
Orta düzeyde riskli (191)	3.34 / 0.54	3.79 / 0.62	2.62 / 0.79	3.22 / 0.73	2.87 / 0.60
Yüksek düzeyde riskli (53)	3.48 / 0.57	3.98 / 0.57	2.64 / 0.87	3.40 / 0.69	2.96 / 0.58

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların, MDAÖ'nin toplam ortalama [$F_{(2-393)}= 16.60$; $p=0.001>0.05$] ve MDAÖ'nin "su tehlikeleri" [$F_{(2-393)}= 11.54$; $p=0.001>0.05$] ve "hava koşulları" alt boyutlarına [$F_{(2-393)}= 8.14$; $p=0.001>0.05$] ilişkin ortalama puanları arasında "katılan macera rekreasyon etkinliği risk algısı" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, MDAÖ'nin toplam ve alt boyutlarında "yüksek" ve "orta" düzeyde riskli rekreasyon etkinliklerine katılan grubun toplam ortalama puanları "düşük" düzeyde riskli rekreasyon etkinliklerine katılan gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların KPSÖ [$F_{(2-393)}= 1.35$; $p=0.26>0.05$] ile ÖİÖÖ [$F_{(2-393)}= 1.98$; $p=0.14<0.05$] toplam ortalama puanlarının “katılınan macera rekreasyon etkinliği risk algısı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 12. MDAÖ, KPSÖ ve ÖİÖÖ Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Hava Koşulları (MDAÖ)	Su Tehlikeleri (MDAÖ)	MDAÖ	KPSÖ	ÖİÖÖ
Hava Koşulları (MDAÖ)	1				
Su Tehlikeleri (MDAÖ)	0.189**	1			
MDAÖ	0.665**	0.859**	1		
KPSÖ	0.196**	0.020	0.118*	1	
ÖİÖÖ	0.199**	0.072	0.158**	0.508**	1

*. Korelasyon 0.05 düzeyi anlamlıdır (2-kuyruklu)
 **. Korelasyon 0.01 düzeyi anlamlıdır (2-kuyruklu)

Araştırma grubunun MDAÖ’ne ilişkin “hava koşulları” alt boyut ortalama puanları ile KPSÖ ($r=0.196$; $p=0.001$) ve ÖİÖÖ toplam ortalama puanları arasında ($r=0.199$; $p=0.001$) pozitif yönde ve düşük düzeyde, MDAÖ toplam ortalama puanları ile KPSÖ ($r=0.118$; $p=0.019$) ve ÖİÖÖ toplam ortalama puanları arasında ($r=0.158$; $p=0.002$) pozitif yönde ve düşük düzeyde ve KPSÖ toplam ortalama puanları ile ÖİÖÖ toplam ortalama puanları arasında ise ($r=0.508$; $p=0.001$) pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13. Ölçeklerin İçsel Tutaralığı ve Yakınsak Geçerliliği

Ölçekler	α	CR	AVE
Hava Koşulları (MDAÖ)	0.72	0.84	0.64
Su Tehlikeleri (MDAÖ)	0.73	0.83	0.55
KPSÖ	0.67	0.88	0.56
ÖİÖÖ	0.82	0.87	0.49

Ölçüm modeli testi sonuçlarına bakıldığında Cronbach’s Alpha (CA) değerlerinin eşik değerlerinin üzerinde olduğu ve ayrıca kompozit güvenilirlik değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum, ölçeğin yakınsak geçerlik kriterlerini sağladığını göstermektedir.

Ölçüm modelinin güvenilirlik ve geçerliliği sağlandıktan sonra hipotezleri test etmek amacıyla R^2 , β ve t- değeri dikkate alınmıştır. Bu değerler 2000 yeniden örnekleme (resample) ile ön yükleme (bootstrapping) süreci çalıştırılarak elde edilmiştir. MDAÖ’nin “hava koşulları” ve “su tehlikeleri” alt boyutu ile KPSÖ’nin yaklaşık %3.9’unu ($R^2=0.039$); KPSÖ ise MDAÖ’nin “hava koşulları” ve “su tehlikeleri” alt boyutu ile

ÖİÖÖ'nin yaklaşık %27'sini ($R^2=0.269$) açıklamaktadır. Kural gereği açıklanan varyans (R^2) için 0.75, 0.50 ve 0.25 değerleri sırasıyla büyük, orta ve küçük olarak kabul edilmektedir. Buna göre, ÖİÖÖ'nin açıklanan varyansı düşük düzeydedir.

Tablo 14. Hipotez (Doğrudan ve Toplam Etki) Testi Sonuçları

Hipotezler	Doğrudan Etki	Std. Beta	Std. Error	t-value	Karar	%2.50	%97.50
H10(a)	KPSÖ→ Hava Koşulları	0.213	0.083	3.511	Desteklendi	0.143	0.421
H10(b)	KPSÖ→ Su Tehlikeleri	-0.002	0.070	-0.036	Desteklenmedi	-0.136	0.105
H12	KPSÖ→ ÖİÖÖ	0.664	0.054	7.70	Desteklendi	0.338	0.512
H11(a)	Hava Koşulları → ÖİÖÖ	0.190	0.030	3.017	Desteklendi	0.043	0.152
H11(b)	Su Tehlikeleri → ÖİÖÖ	0.066	0.035	1.045	Desteklenmedi	-0.018	0,099
	Toplam Etki	Std. Beta	Std. Error	t-value	Karar	%2.50	%97.50
H13(a)	Hava Koşulları → KPSÖ→ ÖİÖÖ	0.047	0.036	0.894	Desteklenmedi	0.070	0.218
H13(b)	Su Tehlikeleri → KPSÖ → ÖİÖÖ	0.079	0.040	1.417	Desteklenmedi	-0.014	0.149

Doğrudan ve toplam etki göre, KPSÖ katılımcıların MDAÖ'nin “hava koşulları” alt boyutunu etkilemekle birlikte, “su tehlikeleri” alt boyutunu anlamlı bir şekilde etkilememektedir (KPSÖ→ hava koşulları, yol katsayısı= 0.213; $p<0.001$; KPSÖ→ su tehlikeleri, yol katsayısı = -0.002; $p>0.05$).

MDAÖ'nin “hava koşulları” alt boyutu ÖİÖÖ etkilemekle birlikte, “su tehlikeleri” alt boyutunu anlamlı bir şekilde etkilememektedir (hava koşulları → ÖİÖÖ, yol katsayısı= 0.190; $p<0.001$; su tehlikeleri → ÖİÖÖ, yol katsayısı = 0.066; $p>0.005$).

Ayrıca katılımcıların KPSÖ'nin ÖİÖÖ düzeylerini anlamlı ve olumlu bir şekilde etkilemektedir (KPSÖ → ÖİÖÖ, yol katsayısı= 0.664; $p<0.001$).

Tablo 15. Dolaylı Etki Hipotez (Aracılık) Testi Sonuçları

Hipotezler	Dolaylı Etki	Std. Beta	Karar	%2.50	%97.50	p
H13(a)	Hava Koşulları → KPSÖ→ ÖİÖÖ	0.106	Desteklendi	0.058	0.170	0.001
H13(b)	Su Tehlikeleri → KPSÖ → ÖİÖÖ	0.006	Desteklenmedi	-0.049	0.058	$p>0.05$

Aracılık etkisini test etmek için MDAÖ'nün “hava koşulları” ve “su tehlikeleri” alt boyutlarının ÖİÖÖ üzerindeki aracısız etkisine bakılmıştır. Buna göre “hava koşulları” alt boyutu katılımcıların ÖİÖÖ düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde etkiye sahipken; “su tehlikeleri” anlamlı bir etki oluşturmamıştır. Daha sonra ise aracı değişken olan KPSÖ

Tablo 16. Hipotezlerin Kabul veya Ret Durumu

	Hipotezler	Kabul	Ret
H1a	Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H1b	Öznel iyi oluş ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H1c	Macera davranışı arayışı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H2a	Psikolojik sağlamlık ile medeni hal değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H2b	Öznel iyi oluş ile medeni hal değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H2c	Macera davranışı arayışı ile medeni hal değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H3a	Psikolojik sağlamlık ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H3b	Öznel iyi oluş ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H3c	Macera davranışı arayışı ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H4a	Psikolojik sağlamlık ile çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H4b	Öznel iyi oluş ile çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H4c	Macera davranışı arayışı ile çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H5a	Psikolojik sağlamlık ile refah seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H5b	Öznel iyi oluş ile refah seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H5c	Macera davranışı arayışı ile refah seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H6a	Psikolojik sağlamlık ile haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H6b	Öznel iyi oluş ile haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H6c	Macera davranışı arayışı ile haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H7a	Psikolojik sağlamlık ile serbest zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H7b	Öznel iyi oluş ile serbest zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H7c	Macera davranışı arayışı ile serbest zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H8a	Psikolojik sağlamlık ile tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H8b	Öznel iyi oluş ile tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	

H8c	Macera davranışı arayışı ile tercih edilen macera rekreasyonu etkinliği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+
H9a	Psikolojik sağlamlık ile macera rekreasyonu etkinliği risk algısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	-
H9b	Öznel iyi oluş ile macera rekreasyonu etkinliği risk algısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	-
H9c	Macera davranışı arayışı ile macera rekreasyonu etkinliği risk algısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+
H10	Macera davranışı arayışı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.	+
H11	Macera davranışı arayışı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.	+
H12	Psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.	+
H13	Macera davranışı arayışının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın pozitif yönde aracılık etkisi vardır.	+

5. TARTIŞMA

Bu bölümde açık alanda yapılan macera etkinlikleri katılımcılarından elde edilen verilere ilişkin bulguların tartışmasına yer verilecektir. Elde edilen bulgular öncelikle demografik değişkenler açısından tartışılacak sonrasında ise ilişki ve yapısal eşitlik modellemesi açısından değerlendirilecektir.

5.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Analiz sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre MDAÖ'nin sadece "su tehlikeleri" alt boyutunda ortalama puanlarında anlamlı farklılık olduğu ve bu anlamlı farklılığın erkek katılımcılar lehine gerçekleştiği tespit edilmiştir. Mevcut çalışmanın bulgularını destekler nitelikte Ekinci (2023) erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek seviyelerde macera davranışı arama seviyeleri olduğunu belirlemiştir. Her ne kadar açık alan etkinliklerinde kadın katılımcıların sayıları artış göstermeye başlasa da bu tip etkinlikler daha çok erkek egemen bir yapıdadır (Keane, Eastman ve Iyer, 2020). Macera etkinlikleri ve ekstreme sporlar ile ilgili literatür incelendiğinde, kadınların daha çok riskten kaçınan davranışlar sergilediği görülebilmektedir (Frick, 2021). Macera davranışı aramanın bir göstergesi olan risk alma davranışını doğa yürüyüşleri katılımcılarından inceleyen She vd. (2019) kadınların erkeklere oranla risk algılarının daha yüksek olduğunu bu sebeple zorluk açısından daha düşük seviye rotaları tercih ettiklerini ortaya koymuştur.

Macera davranışı aramanın bir başka göstergesi olan heyecan arayışını su sporları tabanlı bir çalışmada araştıran Ewert, Gilbertson, Luo ve Voight (2013) erkeklerin heyecan ve macera arayışının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir şekilde Rahmani ve Lavasani (2012) cinsiyet değişkeninde heyecan ve macera arayışı açısından erkekler lehine sonuçlar elde etmiş ve bu farklılıkların kadın ve erkekler arasındaki hormonal ve fizyolojik farklılıklar, toplumsal kurumlar bağlamındaki genel kabuller, toplumsal cinsiyet normları ve beklentileri, bireylerin kendilerinden beklenen davranışlarla ilgili algıları, medya, kültürel özellikler, baskın din ve toplumda kabul edilen cinsiyet rolleri ile açıklanabileceğini savunmuştur. İçerisinde yaşadığımız toplum düşünüldüğünde, her ne kadar kadınlar daha modern bir çerçevede yetişmiş olsa da toplumsal olarak kadından beklenen davranışlar içerisinde macera davranışı peşinden koşma ilk sıralarda yer almamaktadır.

Ne var ki, mevcut cinsiyet değişkeni açısından MDAÖ'nin "hava koşulları" alt boyutu ortalama puanları açısından anlamlı farklılık elde edilememiştir. Literatür

incelendiğinde hava koşullarının aslında cinsiyetten bağımsız olarak bireyler için bir engel teşkil ettiği durumların söz konusu olduğu görülmektedir (Lieberman ve Haibach-Beach, 2022). Ferreira (1998) farklı yaş, cinsiyet ve hazır bulunuşluk seviyelerindeki katılımcıların açık alan eğitimi üzerine gerçekleştirdiği nitel araştırmasında bireylerin doğanın ve hava koşullarının merhametinde olduklarını, ekstrem hava durumlarının bireylerin yaptıkları etkinlikleri etkilediğini fakat açık alanlarda bulunan sığınaklarda güçlü rüzgarların geçmesini bekleyebildiklerini ifade ettiklerini ortaya koymuştur. Macera etkinliklerine katılımı engeller nitelikte hava koşullarının bireylerde negatif bir etki yapması bu bireylerin macera davranışı arama durumlarının daha düşük olabileceği durumunu akıllara getirmektedir. Mevcut çalışmanın katılımcıları olan bireylerin ise macera davranışı arama durumlarının yüksek olması nedeniyle hava koşullarının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı sonucu çıkarılabilir.

KPSÖ'nin toplam ortalama puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Tablo 3). Literatür incelendiğinde genç yetişkinlerin stresle başa çıkma, pozitif tutum sergileme ve psikolojik sağlamlıklarının ilişkisinin incelendiği bir çalışmada psikolojik sağlamlık açısından kadınların lehine bir farklılık elde edildiği ve psikolojik sağlamlığı yüksek olan kadınların stresle başa çıkma ve pozitif tutum sergileme durumlarının da daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Wu vd., 2020). Benzer bir şekilde, Allan ve McKenna (2019) çalışmalarında açık alan rekreasyon müdahalesi yapılan bir gruptaki kadınların erkeklere nazaran daha yüksek seviyede daha geniş bir adaptif fonksiyon repertuarı elde ettiklerini ve beceri, güven, değişim ve ruhanilik gibi psikolojik sağlamlık ile ilgili alt boyutlarda yüksek etki büyüklüğü elde ettiklerini fakat erkek katılımcıların ise kontrol alt boyutunda daha yüksek puanlar elde ettiklerini bulmuştur.

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgu göz önünde bulundurulduğunda cinsiyetler arasında fark çıkmamasının nedeninin macera etkinliklerinin özünden kaynaklanması olabilir. Bir diğer ifade ile, macera davranışı arayan ve macera etkinliklerine aktif katılım sergileyen bir bireyin macera süreçlerine yabancı olmaması, belirli kademelere gelene kadar beceri ve zorluk arasındaki dengeyi sağlayacak adımları öğrenmesi ve karşılaştığı zorluklarla hali hazırda kadın ya da erkek olması fark etmeksizin başa çıkabilmesini gerektirmektedir. Overholt ve Ewert (2015) çalışmalarında açık alan macera rekreasyonu etkinliklerine katılımın psikolojik sağlamlığı geliştirmedeki rolünü cinsiyet açısından incelemiş kadın ve erkeklerin farklı açılardan psikolojik sağlamlıkla ilgili gelişimlerini ifade etmelerine rağmen stresli durumlar, belirsizlik, fiziksel zorluklar ve arkadaşlık

ilişkileri gibi durumları psikolojik sağlamlığın gelişmesinde katkı sağlayıcı olarak bildirdiklerini bulmuştur. Ayrıca çalışmada kadınların başlangıçta psikolojik sağlamlıklarının düşük olduğunu fakat etkinliklere katıldıktan sonra deneyim elde ederek daha yüksek seviyede bir psikolojik sağlamlık elde ettiklerini görmüştür. Bunun aksine, erkeklerin en başta yüksek bir özgüven ile etkinliklere başladığını belirli bir sürenin sonrasında ise psikolojik sağlamlıklarında düşüş olduğunu belirttikleri sonucu ile karşılaşmıştır. Ne var ki, yazarlar bunun bir negatif durum olmadığını etkinlikler sayesinde bireylerin kendilerini tanıdıklarını ve daha yüksek bir psikolojik sağlamlık seviyesi geliştirmeleri için yeni bir fırsat elde ettiklerini savunmuştur.

ÖİÖÖ'nin toplam ortalama puanları incelendiğinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 3). Literatür incelendiğinde açık alan adrenalin tabanlı macera parkı ziyareti öncesi ve sonrası öznel iyi oluşları ile ilgili ölçek dolduran bireyler arasından kadınların erkeklere oranla daha yüksek öznel iyi oluş puanı elde ettiği görülmüş ve cinsiyetler arası kadınlar lehine olan farkın toplumsal yapı, erkeklerin hali hazırda daha çok riskli davranışlarda bulunması, macera parklarındaki ziyaretçilerin çoğunlukla erkek olması gibi durumlarla açıklanmıştır. Bu bakış açısına göre, kadınlar çok sık karşılaşmadıkları macera etkinliği katılımı için heyecan ve mutluluk duymakta bu da öznel iyi oluşlarının daha yüksek olmasına sebep olmaktadır (Schlemmer vd., 2021).

Benzer bir şekilde Wolf ve Wohlfart (2014) çalışmalarında doğada yürüyüş, tırmanış ve koşu yapan bireylerden kadınlar lehine daha yüksek öznel iyi oluş puanları olduğunu görmüş ve bu durumun açık alan macera etkinliklerine artan kadın ilgisinin ve kadınların macera eğilimlerindeki artışın neden olduğunu savunmuştur. Batı'daki hemcinslerinin aksine Pakistan'daki parklarda geçirilen serbest zaman ve cinsiyet değişkenleri göz önünde bulundurulduğunda, erkekler lehine bir durumun söz konusu olduğu ortaya konmuştur (Shams ve Kadow, 2021). Mevcut çalışmadan elde edilen verilerin bulguları göz önünde bulundurulduğunda hem kadın hem de erkek katılımcıların öznel iyi oluş toplam puanlarının yüksek olması katıldıkları etkinliklerden benzer seviyelerde öznel iyi oluş elde ettiklerinin düşünülmesine sebep olmaktadır.

5.2. Medeni Durum Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Mevcut çalışmadan elde edilen verilere ilişkin bulgular incelendiğinde, MDAÖ toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanları açısından bekar katılımcılar lehine anlamlı farklılık elde edildiği görülmektedir (Tablo 4). Hiyerarşik serbest zaman engelleri açısından incelendiğinde Crawford ve Godbey (1987) bireyler arası bazı engellerin bireylerin yaşamlarında bulunduğu konularla ilgili olabileceğinden ayrıca bunların serbest zaman katılımını etkileyebileceğinden bahsetmektedir ve bu engeller arasında medeni durum bulunmaktadır. Bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde, evli bireylerin macera arama deneyimlerinin bekar bireylerle karşılaştırıldığında daha düşük olması beklenebilir bir sonuçtur. Bireyler eşlerinin ve aile yaşamlarının etkisinde kalarak bekar iken sergileyebilecekleri macera aramaya yönelik davranışlarını daha düşük seviyelerde sergileyebilir.

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular literatürü ile benzer niteliktedir. Bisikletçiler üzerine çalışma yürüten Uzun, Osmanoglu ve Güney (2022) katılımcıların macera yatkinliklerini heyecan arayışı ile ölçmüş ve bekar katılımcıların toplam ortalama puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Macera deneyimi konusunda karar verme davranışlarının ölçüldüğü bir çalışmada ise bekar katılımcıların daha yüksek seviyede macera deneyimi elde etme konusunda puanlar elde ettiği görülmüştür (Pu, Yang, Cheng ve Xing, 2019). Benzer bir şekilde Rahemi, Ajorpaz, Esfahani ve Aghajani (2017) çalışmalarında bekar katılımcıların tehlike içeren davranışlara daha yatkin oldukları sonucunu elde etmiştir.

Çalışma grubundan elde edilen bulgular incelendiğinde (Tablo 4) ÖİÖÖ açısından evli katılımcıların lehine anlamlı farklılık elde edildiği görülmüştür. Dush ve Amato (2005) bireylerin ilişki durumlarının öznel iyi oluşlarına etkilerini inceledikleri çalışmalarında evli bireylerin diğer tüm bireylere kıyasla (birlikte yaşayan bireyler, tek bir kişi ile ilişkisi olan bireyler, birçok kişi ile ilişkisi olan bireyler ve yalnız bireyler) en yüksek seviyede öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucunu elde etmiştir. Benzer bir şekilde, literatürde evli grubunda bulunan ve partnerleri ile yaşayan bireyler grubunda olan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının diğer bireylere göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Cao, Krause, Saunders ve Clark, 2015; Ndayambaje vd., 2020). Serbest zaman etkinlikleri ile ilgili yapılan çalışmalardan birinde ise, pickle ball oynayan ileri yaştaki bireylerden halen evli olanların öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Heo vd., 2018). Ne var ki, çalışmanın bulgularının aksine su

ve kara sporları ile ilgilenen askerler üzerine yapılan bir çalışmada istatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen bekar askerlerin evli askerlere kıyasla daha mutlu oldukları sonucuna varılmıştır (Naseri, Farzan ve Razavi, 2023). Mevcut çalışmanın bulguları göz önünde bulundurulduğunda literatürde yapılan çalışmalarla benzerlik gösterdiği ve bireylerin hayatlarını paylaştıkları bir partnerlerinin olmasının öznel iyi oluş bakımından önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

KPSÖ toplam ortalama puanları incelendiğinde (Tablo 4) medeni hal değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Mevcut çalışma ile benzerlik göstererek, Karaşar ve Canlı (2020) medeni hal açısından psikolojik sağlık ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Mevcut çalışmanın sonucundan farklı olarak, Ang vd. (2018) çalışmalarında evli katılımcıların psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğunu ve evliliğin kendi örneklemi açısından koruyucu bir faktör rolü üstlendiğini ortaya koymuş ve bunun sebebinin de evliliğin bireyleri birbirine ve diğer sosyal gruplara bağlaması ve bu sayede psikolojik sağlığın önemli bir katalizörü olan sosyal desteğe erişim sağlaması olarak ifade edilmiştir. Mevcut çalışmada medeni hal değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiş olmasının sebebi olarak açık alanlarda yapılan macera etkinliklerinin zaten belirli bir seviyede psikolojik sağlık gerektirmesi olduğu düşünülebilir.

5.3. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Tablo 5'teki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların KPSÖ ortalama puanlarında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Yürütülen çalışmalar incelendiğinde, düşük eğitim seviyesinin düşük seviyede psikolojik sağlığa neden olduğunu gösteren araştırma sonuçları görülebilmektedir (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007; Campbell-Sills, Forde ve Stein, 2009; Li, Xu, He ve Wu, 2012; Alharbi, Jackson ve Usher, 2020). Literatürde psikolojik sağlık ile eğitim durumu arasındaki ilişkiyi macera rekreasyonu, risk rekreasyonu ve/veya açık alan rekreasyonu gibi mevcut çalışmanın örneğini oluşturan etkinlik katılımcıları açısından inceleyen çalışmalara rastlamak ne yazık ki araştırmacıların ulaşabildiği çalışmalarca mümkün değildir.

Ayrıca, Kelly (1980) kültürel serbest zaman etkinlikleri ile karşılaştırıldığında, açık alan macera etkinliklerine katılımın eğitim seviyesi ile daha az alakalı olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışmanın verilerinden elde edilen bulgular göz önüne alındığında

benzer bir durumun söz konusu olduğu yani eğitim durumunun bireylerin açık alan macera etkinliklerine katılımına ve psikolojik sağlık seviyelerinde istatistiksel bir anlamlı farklılığa yol açmadığı görülmüştür.

Mevcut çalışmanın bulguları açık alan macera rekreasyonu katılımcılarının ÖİÖÖ ortalama puanlarında eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılık olmadığını ortaya koymuştur (Tablo 5). Literatür incelendiğinde, eğitim seviyesinin öznel iyi oluş ile pozitif korelasyon içerisinde olduğu ve eğitim seviyesi arttıkça öznel iyi oluş seviyesinin de arttığı (Jin, Li ve An, 2020) veya eğitim seviyesi düştükçe öznel iyi oluş seviyesinin de düştüğü görülmektedir (Lai, Yu ve Woo, 2020). Mevcut çalışmanın bulguları ile benzerlik taşır nitelikte ciddi serbest zaman etkinlikleri, serbest zaman doyumunu ve öznel iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların eğitim durumları açısından öznel iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık elde edilmediği görülmüştür; zira, öznel iyi oluşlarındaki etkiye bakılmaksızın herhangi bir serbest zaman etkinliğine katılımın bireylerin hayatlarına anlam kattığı ve çeşitli ödüller veya katkılar sunduğu belirtilmiştir (Tian vd., 2020).

Mevcut çalışmanın bulguları düşünüldüğünde, ülkemizde ve dünyada gerçekleşen pandemi, ekonomik durum, ekonomik duruma bağlı sosyal hayat ve serbest zamana ilişkin gelişen zorluklar düşünüldüğünde, bu durumlardan eğitim durumu fark etmeksizin herkesin etkilenebileceği bu nedenle de eğitim durumunun öznel iyi oluşla olan ilişkisinde farklı parametrelerin müdahalesinin gerçekleşebildiği düşünülebilir. Çin’de yapılan bir çalışmada katılımcıların öncelikle 2015 yılında daha sonrasında 2017 yılındaki öznel iyi oluş seviyeleri karşılaştırıldığında farklı eğitim seviyesindeki bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri arasındaki farkın yıllar içerisinde azaldığı ve son ölçümde bireylerin eğitim seviyelerine göre öznel iyi oluşlarında arasında anlamlı bir fark görülemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi olarak da ülkede yaşanan ekonomik dengesizliklerin sadece eğitim seviyesi düşük olan kesimi değil aynı zamanda eğitim seviyesi yüksek olan kesimi de etkilediği belirtilmiştir (Clark, Yi ve Huang, 2019).

MDAÖ toplam ortalama ve MDAÖ’nin her iki alt boyut ortalama puanlarının “eğitim durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Tablo 5). Katılımcılarının ideal macera turizmi deneyimi üzerine çalışma yürüten Ponte vd. (2021) eğitim düzeyi yüksek ve düşük olan katılımcıların macera deneyimi ile ilgili algılarını karşılaştırmış ve eğitim seviyesi düşük olan katılımcılara kıyasla yüksek eğitim seviyesi sahibi olan bireylerin daha çok kendilerini meşgul edecek ve zorlayacak deneyimler peşinde koştuklarını; böylece, en yüksek seviyede deneyim

elde etmek, kendilerini geliştirmek ve kendi sınırlarını test etmek gibi arzularını doyuma ulaştırdıklarını öne sürmüştür. Ne var ki, literatürde heyecan ve macera arama ile eğitim seviyesi arasında negatif yönde korelasyon olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Xu, Barbieri, Stanis ve Market, 2012). Mevcut çalışmanın bulgularını destekler nitelikte literatürde yüksek riskli macera etkinliklerine katılan bireylerin heyecan arama davranışlarında eğitim seviyeleri açısından anlamlı bir farklılık elde edilmeyen çalışmalar görülmektedir (Kuderer ve Kirchengast, 2016; Klinar, Burnik ve Kajtna, 2017).

5.4. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Veriler incelendiğinde, katılımcıların KPSÖ ortalama puanlarının “çalışma durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Tamura, Suzuki, Ito ve Fukawa (2021) araştırmalarında çalışma durumu ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir korelasyonun var olduğundan ve çalışma şartları iyileştikçe psikolojik sağlık seviyesinin arttığından söz etmektedir. Benzer şekilde, Kavak, Özdemir ve Dural (2021) araştırmalarında çalışan ve çalışmayan katılımcılar karşılaştırıldığında, çalışan katılımcıların daha yüksek seviyede psikolojik sağlık seviyelerine sahip olduğunu bulmuştur. Benzer bir şekilde, katılımcıların ÖİÖÖ ortalama puanlarının “çalışma durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Stam, Sieben, Verbakel ve de Graaf (2016) çeşitli çalışma durumlarının öznel iyi oluşlarını karşılaştırdıkları çalışmalarında, emekli ve bir yerde çalışmayan bireylerin en yüksek seviyede öznel iyi oluş skorları elde ettiğini ve işsiz kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş seviyelerinin ise en düşük seviyede skorlar ortaya koyduğunu belirtmiştir.

Öznel iyi oluşun yaşam boyu göstergelerinin araştırıldığı bir çalışmada ise çalışan ve çalışmayan bireyler karşılaştırıldığında çalışan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Jebb, Morrison, Tay ve Diener, 2020). MDAÖ toplam ortalama ve MDAÖ'nin su tehlikeleri ve hava koşulları alt boyut ortalama puanlarının “çalışma durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Macera davranışının tanımlanmasında önemli bir parça olan akış deneyimi açısından yürütülen bir araştırmada çalışma durumunun akış deneyimini büyük bir ölçüde etkilediği bulunmuştur (Heo, Lee, Pedersen ve McCormick, 2010). Macera rekreasyonu etkinlikleri kapsamında düşünüldüğünde psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş hali hazırda bireyin macera etkinliklerine katılımından kaynaklanan ve gelişen

olgular olarak karşımıza çıkmaktadır (Shellman ve Hill, 2017). Ayrıca bu olguların yer aldığı macera modellerin uygulamasının psikolojik ihtiyaçların ve anlam, otonomi, beceri ve ilişkinlik gibi öznel iyi oluş ile bağlantılı durumları göstergelerin gelişmesini ve macera etkinliklerinin daha yaygın kabul görmesini sağlayacak olduğu belirtilmektedir (Houge Mackenzie ve Hodge, 2020). Bu nedenle de mevcut çalışmanın katılımcılarından elde edilen bulguların çalışma durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık açısından bir fark göstermemesi anlaşılabilir bir durumdur.

5.5. Refah Seviyesi Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların KPSÖ toplam ortalama puanlarında “refah seviyesi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, KPSÖ’ne ilişkin refah seviyesini “çok iyi” ve “iyi” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları “kötü” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından daha yüksektir. Schwartz vd. (2019) araştırmalarında kronik hastalıkları bulunan katılımcılardan sosyo-ekonomik seviyeleri yüksek olan bireylerin entelektüel olarak uyarıcı, açık alan etkinliklerini kapsayan ve fiziksel aktiviteleri içeren etkinliklere katılım oranlarının daha yüksek olduğunu ve bunun psikolojik sağlamlığa pozitif etkide bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Macera etkinlikleri programları yoluyla adolesan kız çocuklarının psikolojik sağlamlık seviyelerini yükseltme amaçlı uygulanan bir müdahale çalışmasında, ön test sonuçlarında yoksulluk sınırının üzerindeki aile sosyoekonomik durumuna sahip olan katılımcıların psikolojik sağlamlık seviyeleri yüksek bulunurken, uygulanan macera programı sonrasında yoksulluk sınırının altındaki aile sosyoekonomik durumuna sahip olan katılımcıların psikolojik sağlamlık seviyelerinde anlamlı bir artış olduğunu ve yüksek seviyede sosyoekonomik durum kategorisindeki akranlarına denk bir seviyeye geldiği gözlemlenmiştir (Whittington, Aspelmeier ve Budbill, 2016). Benzer bir şekilde, mevcut çalışmanın katılımcılarından refah seviyesi yüksek olanların refah seviyesi düşük olan katılımcılara kıyaslandığında psikolojik sağlamlık seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bulgular katılımcıların ÖİÖÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanlarının refah seviyesi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaştığını göstermektedir (Tablo 7). ÖİÖÖ’ne ilişkin refah seviyesini “çok iyi” ve “iyi” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları “çok kötü”, “kötü” ve “normal” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha

yüksek olduğu görülmektedir. Chang, Song ve Lin (2019) çalışmalarında refah seviyesinin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve pozitif bir etkisi olduğunu ve yüksek refah seviyesinin yüksek öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Zang vd. (2021) ise çalışmalarında aylık gelirin öznel iyi oluşa etkisinin “U” şeklinde olduğunu, orta gelirli bireylerin öznel iyi oluşlarının düşük gelirli bireylere kıyasla düşük seviyelerde gözlemlendiğini; ne var ki, en yüksek öznel iyi oluş seviyesine sahip olan bireylerin aylık geliri en yüksek olan grupta olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın refah seviyesi özelinde sunduğu bulgular literatürle benzerlik gösterirken, refah seviyesi yüksek olan grubun normal ve düşük olan gruba kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş seviyeleri elde etmesi öznel iyi oluş ile refah durumu ilişkisinin toplumdaki insanların kendilerini nasıl sınıflandırdıkları ile ilgili olabileceği durumu ile açıklanabilir (Morris, 2023). Bu durumda, toplum normlarının bireyin üzerinde maddi açıdan oluşturduğu etki bireyin öznel iyi oluşunu yüksek ya da düşük olarak algılamasına sebep olabilmektedir.

Ayrıca MDAÖ toplam ortalama ve MDAÖ'nin “su tehlikeleri” ve “hava koşulları” alt boyut ortalama puanlarının refah seviyesi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Lee, Scott ve Floyd (2001) ise daha yüksek ekonomik seviyedeki bireylerin açık alanda yapılan etkinliklere katılım eğiliminin daha yüksek olacağını öne sürmektedir. Chigbu, Berger, Aniebue ve Parhofer (2020) düşük ve orta gelirli bireylere kıyasla yüksek gelirli bireylerin açık alanda yapılan etkinliklere katılımının daha yüksek olduğunu çalışmalarında ortaya koymuştur. Macera davranışının bir göstergesi olan heyecan arama açısından bireyleri değerlendiren Galloway vd. (2008) yüksek seviyede heyecan arayan bireylerin yüksek seviyede gelir sahibi bireylerden oluştuğunu belirtmiştir.

Macera davranışının başka bir göstergesi olan risk alma davranışının bireylerin demografik özelliklerine göre değerlendirildiği bir çalışmada ise yüksek seviyede risk alma eğilimde olan bireylerin eğitim seviyesi daha yüksek ve gelir seviyesi daha yüksek bireylerden oluştuğu ve bu bireylerin heyecan arama durumlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir (Breivik, Sand ve Sookermany, 2020). Mevcut çalışmanın bulguları göz önünde bulundurulduğunda, refah seviyesi değişkeni açısından farklılık bulunmamasının belirli sebepleri vardır. Macera temelli çalışmalar genellikle heyecan arayışı ve risk alma ile ilgili literatürdeki ölçeklerle sınırlanmıştır; ne var ki, bu ölçekler aynı zamanda çok partnerli ve/veya korunmadan bulunulan cinsel ilişki, yasadışı madde kullanımı, kumar oynama alışkanlığı ve suç işleme eğilimi gibi alana özel olmayan atipik davranışları

ölçmek amaçlı da kullanılmaktadır (Thomson, Carlson ve Rupert, 2013; Zuckerman, 1994; Zuckerman ve Kuhlman, 2000). Mevcut çalışmada macera davranışını arama ile ilgili kullanılan ölçek ise alana özel bir yapıdadır ve farklı refah seviyelerinde olmak bu araştırmanın örneklem grubundaki kişilerin yaptığı açık alan macera rekreasyonu etkinlikleri açısından macera davranışı sergilemek için bir engel teşkil etmemektedir.

5.6. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Tablo 8'e bakıldığında, katılımcıların KPSÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının "haftalık serbest zaman süresi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre KPSÖ'ne ilişkin haftalık serbest zaman süresi "11-15 saat" olan grubun toplam ortalama puanları "1-5 saat" olan gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. KPSÖ açısından değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel aktivite sıklıklarının psikolojik sağlık ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada önerilen azami seviyede fiziksel aktivite katılımı olan öğrencilerin azami sürenin altında fiziksel aktivite katılımı olan bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek seviyede psikolojik sağlığa sahip olduğu görülmüştür (San Román-Mata, Puertas-Molero, Ubago-Jiménez ve González-Valero, 2020).

Covid 19 sürecinde bireylerin etkinlik katılım sıklıkları ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkiyi gösteren bir çalışmada ise haftada en az üç gün orta veya yüksek şiddette egzersiz yapan erkek bireylerin lehine psikolojik sağlık puanlarında farklılık olduğunu göstermektedir. Bu da serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının psikolojik sağlık seviyesi ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Peyer, Hathaway ve Doyle, 2022). Benzer bir şekilde, Dursun vd. (2020) araştırmalarında katılımcıların fiziksel aktivite katılım sıklıklarındaki artışın psikolojik sağlık seviyelerinde de artışa neden olacağını belirtmektedir. Bu durumda serbest zaman süreleri daha fazla olan ve bu serbest zaman süresini rekreasyonel etkinliklerle geçiren bireylerin psikolojik sağlıklarının da daha yüksek olacağı söylenebilir. Özellikle mevcut çalışma özelinde düşünüldüğünde, macera etkinliklerinin sunduğu zorluklarla başa çıkma, problem çözme, risk alma ve engellerin üstesinden gelme gibi durumlar düşünüldüğünde serbest zaman süresi daha çok olan bireylerin bu süreleri macera etkinlikleriyle geçirmesi psikolojik sağlıklarını da olumlu yönde etkileyebilir.

ÖİÖÖ açısından incelendiğinde çalışmanın bulguları haftalık serbest zaman süresi “11-15 saat” olan grubun toplam ortalama puanlarının “1-5 saat arası” olan gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 8). Bireylerin serbest zamanlarında aktif ve pasif bir şekilde yeşil alan kullanımlarının sağlık ve öznel iyi oluşa etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada sıklıkla ve aktif bir şekilde açık alanların kullanımının öznel iyi oluş ile güçlü bir ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır (Holt vd., 2019). İçerisinde yaşanan toplumun ihtiyaçlarını karşılama ya da bu ihtiyaçları dile getirme ile bağlantılı olarak kullanılan sosyal reçetelendirme doğa tabanlı serbest zaman etkinlikleri ve öznel iyi oluş açısından incelendiği bir çalışmada da açık alan etkinlik katılımlarındaki sıklığın, yoğunluğun ve etkinlik süresinin belirlenmesinin öneminden ve bunların genel olarak mental ve fiziksel sağlığa böylece de iyi oluşa etkisinden bahsedilmektedir (Leavell, 2019).

Bireylerin açık alanda yapılan rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu da literatürdeki çalışmalarda görülebilmektedir (Stieger, Lewetz ve Swami, 2021). Psikolojik sağlamlıkla paralel olarak öznel iyi oluş puanlarında da daha uzun haftalık serbest zaman süresine sahip olan bireylerde yüksek olması Mackenzie ve Hodge (2020) tarafından da belirtildiği üzere tutarlılık, amaç ve önem gibi ödomonik iyi oluş ile ilgili parametrelerin açık alanda yapılan macera etkinlikleri yoluyla tatmin edilmesinden kaynaklanmaktadır.

Elden edilen bulgular MDAÖ toplam ortalama ve MDAÖ'nin her iki alt boyut “su tehlikeleri”, “hava koşulları” ortalama puanlarının “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir (Tablo 8). Ewert ve Hollenhorst (1989) macera etkinlik katılımlarındaki artışın katılım sıklığının ve beceri ya da deneyim seviyesinin artmasına yol açacağını ve ayrıca macera davranışı ile bağlantılı olan kontrol odağının liderden bireyin kendisine kaymaya başlayacağını, riskin “algılanan”dan gerçeğe dönüşeceğini, sosyal yönelimin kurs ve program katılımlarından arkadaşlarla veya bireysel bir hale geleceğini, çevresel yönelimin ise yapılandırılmıştan doğal ortamlara evrileceğini savunmuştur. Böylece macera davranışı ile ilgili kurgulanan modellerin temelini ortaya koymuştur.

İlerleyen yıllarda, macera rekreasyonu katılımı alanda pek sıkça görülmeyen kadın popülasyonu üzerine yapılan bir nitel araştırmada kadınların macera davranışı aramalarını hem kendilerinden beklenen domestik ihtiyaçları karşılayarak hem de katılım sıklık ve yoğunluklarını artırarak gösterdikleri belirtilmiştir (Little, 2002). Bahsedilen araştırmadaki kadınlar çocukları olmasına, ekonomik kaygıları bulunmasına ve eşlerinin

işleri nedeniyle şehir değiştirme gibi durumlarla karşılaşmalarına rağmen, “zorlukların üstesinden gelerek her zaman bir yol bulabilmiş ve alternatiflere kolay uyum sağlayabilmiş” bireyler olarak tanımlanmışlardır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, mevcut çalışmada haftalık serbest zaman süresinin macera davranışı arama açısından anlamlı bir farklılık göstermemesi anlaşılabilir bir hal almaktadır. Öyle ki, bireylerin uzun ya da kısa serbest zaman sürelerine sahip olmaları macera davranışı arama arzularına ket vuran ya da destekleyen bir hal almamaktadır. Zira macera davranışı arama bir yönden de bireyin kişilik özelliği haline gelmektedir.

5.7. Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Tablo 9’deki veriler incelendiğinde, katılımcıların KPSÖ, ÖİÖÖ ve MDAÖ toplam ortalama ve MDAÖ’nin “hava koşulları alt boyutuna ilişkin ortalama puanları arasında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların MDAÖ’nin “su tehlikeleri” alt boyutuna ilişkin ortalama puanlarında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir. Sonuçlara göre, KPSÖ’nde serbest zaman değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların toplam ortalama puanları “bazen” ve “her zaman” güçlük çeken katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Serbest zaman etkinliklerine katılımı güçlük çekme ya da çekmeme durumu serbest zaman farkındalığı ile ilgilidir. Serbest zaman farkındalığı bireyin ne zaman ve nerede rahatlayabileceklerini ve katılım gösterebileceklerin çeşitli (aktif, pasif, sosyal veya sportif) aktiviteleri bilmeleri ile ilgilidir. Serbest zamanlarının farkında olan birey serbest zamanın ne olduğunu bilen, farklı serbest zaman deneyimlerini tanımlayabilen, serbest zaman ve kendi hayatı arasındaki ilişkiyi belirleyebilen, yaşam kalitesi ile serbest zaman arasındaki ilişkinin farkında olan ve serbest zamanın toplum ile olan ilişkisini açıklayabilen bireydir (Mundy ve Odum, 1979). Serbest zaman farkındalığının oluşturulabilmesi ise serbest zaman eğitimi gerektirmektedir, zira serbest zaman eğitimi hem bireyler hem de toplum için faydalar sağlamaktadır (Sivan, 2017) ve serbest zaman eğitiminin bir parçası da açık alan rekreasyonu eğitimleridir.

Gray (2019) bir öğretim aracı olarak açık alan eğitiminin kullanılmasının doğal ortamlarla etkileşim kurma yoluyla risk alma, problem çözme ve içsel bir galibiyet

hissinin ortaya çıkmasına yardımcı olacağını ve açık alan eğitiminin stresli durumlara kontrollü bir şekilde maruz kalarak ve böylece uygun başa çıkma yanıtları geliştirerek psikolojik sağlık elde etmeyi sağlayacağını belirtmiştir. Serbest zaman eğitimi ve farkındalığı olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda daha az güçlük çekmeleri katılım sıklıklarının artmasına bu da macera etkinliklerinin özü gereği psikolojik sağlık seviyelerinin daha yüksek bulunmasına sebep olmaktadır.

Avcı Taşkiran ve Gürbüz (2018), üniversite personelinin serbest zamanda algıladıkları özgürlük seviyeleri ve psikolojik sağlık seviyeleri üzerine yürüttükleri çalışmalarında serbest zamanlarını aktif bir şekilde geçiren bireylerin psikolojik sağlık seviyelerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde bu durum katılımcıların MDAÖ toplam puan ve “hava koşulları” alt boyundan aldıkları yüksek puanları açıklamada da yardımcı olacaktır. Öyle ki, katılımcılar serbest zamanda yapabilecekleri alternatif etkinliklerin neler olduğunu ve bu etkinliklere katılımlarını nasıl sağlayabileceklerinin farkındalığına sahiptirler. Su tehditleri alt boyutunda anlamlı bir farklılık elde edilememesinin sebebi ise suda gerçekleştirilen macera etkinliklerinin ve bu macera etkinliği tercihini su sporları açısından değerlendirecek olan bireylerin alternatiflerinin daha az olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

ÖİÖÖ’ne ilişkin olarak, serbest zamanları değerlendirirken “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların toplam ortalama puanlarının “bazen” güçlük çeken ve “her zaman” güçlük çeken katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 9). Öğretmenlerin iş/serbest zaman çatışmasını araştıran Cho (2020) serbest zaman eğitiminin yetişkinler için stresi azaltmada anlamlı bir etkisi olduğunu, bireylere serbest zaman yeterliği kazandırdığı ve bu sebeple de öğretmenleri bilişsel veya davranışsal olarak bu çatışmalarla nasıl başa çıkacağını öğrenebileceğini savunmaktadır. Tüm bu sorunların ortadan kalkması ise serbest zaman eğitimi ve farkındalığı yoluyla öznel iyi oluş elde edilmesine yol açacaktır.

Yaklaşık 4000 Hırvatistan vatandaşının serbest zaman algıları üzerine yapılan bir çalışmada çeşitli serbest zaman etkinliklerini biliyor olmanın ve bu etkinliklere katılıyor olmanın bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisi olduğu öne sürülmüştür (Brajša-Žganec, Merkaš ve Šverko, 2011). Zira, çeşitli serbest zaman etkinliklerinin farkında olmak bireylere etkinlik katılımı yönünden daha büyük bir skala ve seçenek sağlamaktadır. Böylece bireyler serbest zaman planlamalarını yaparken bir sorun ile karşılaştıklarında yeni bir seçenek ve planla aktif serbest zaman geçirebilmektedir. Hartman, Anderson ve Barcelona (2022) çalışmalarında serbest zaman

farkındalık seviyesi yüksek olan bireylerin en düşük sıkılma ve stres seviyelerine sahip olduğu; ayrıca, en yüksek seviyede öz benlik ve en düşük seviyede depresyon ve kararsızlık gösterdiklerini ortaya koymuştur. Liretatürde serbest zamanda sıkılma algısı ve depresyon gibi parametrelerin mutluluk ve öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu ve serbest zaman farkındalığı ve serbest zaman meydan okumalarının ise mutluluk ve öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Leite, Sousa, Vidal ve Dinis, 2020). Mevcut çalışmanın bulguları genel anlamda literatürde öznel iyi oluş ile ilgili yürütülen çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Bireylerin serbest zaman farkındalıklarının ve serbest zaman eğitimlerinin seviyelerinin yüksek olması serbest zaman değerlendirmede güçlük çekmelerini engellemekte ve serbest zamanda yapılan rekreasyonel etkinliklere katılımı artırmaktadır. Bu durumda, bireyler daha yüksek öznel iyi oluş seviyelerine sahip olabilmektedir.

5.8. Tercih Edilen Macera Rekreasyonu Etkinliği Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Katılımcıların MDAÖ'nin "su tehlikeleri" alt boyutuna ilişkin ortalama puanları arasında "tercih edilen macera rekreasyon etkinliği" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, MDAÖ'nin "su tehlikeleri" alt boyutuna ilişkin "suda" ve "karada" rekreasyon etkinliklerini tercih eden grubun toplam ortalama puanları "havada" tercih eden gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ne var ki, MDAÖ'nin toplam ortalama ve MDAÖ'nin "hava koşulları" alt boyutuna ilişkin alt boyut ortalama puanlarının "tercih edilen macera rekreasyon etkinliği" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 10).

Kerr ve Mackenzie (2012) hava, kara ve suda yapılan macera etkinliklerinden birini tercih eden katılımcılar üzerinde yürüttükleri çalışmalarında katılımcıların risk alma ve heyecan ve macera arama gibi motivasyonlarının farklı etkinlikler yapıyor olmalarına rağmen çoğunlukla ortak olduğunu ortaya koymuştur. 2012'deki bu çalışmalarından sonra benzer bir çalışmayı tekrarlayıp farklı yönlerden inceleyen yazarların yürüttükleri nitel araştırmalarında hava, kara ve suda yapılan macera etkinliklerinden birini tercih eden katılımcılardan elde edilen bulgular içerisinde "maceraya adanmışlık" farklı macera etkinliklerine katılan (hava/kara/su) her katılımcıdan elde edilen bir alt tema olarak ortaya çıkmış ve katılımcıların maceraya adanmışlık durumlarını hayati kararlar verirken ne ölçüde etkileyebildiklerini

göstermiştir. Bu kararları etkileyen güdüleyiciler “heyecan”, “yeterlik” ve “uzmanlık” alt temalarında her bir macera etkinliği çeşidi katılımcılarında görülmüştür. Bireyler elde ettikleri adrenalin duygusunun ve bunun yarattığı bağımlılığın etkisinden bahsetmektedir ve bu bağımlılığı negatif bir yönde ima etmemekle beraber daha çok eğlenceli bir sezgi ya da uyarılma olarak ifade etmektedir (Frühauf vd., 2022). Bireylerin bu denli kararlar alabilmelerini sağlayan şeyin macera davranışı arama olabileceği söylenebilir. Próchniak (2017) macera davranışı arama kavramını açıklarken bireylerin doğa ve doğal çevrelerdeki yüksek seviyedeki uyarıcı davranışlarını değerlendirmesi olarak tanımlamakta ve ehlileştirilmemiş doğanın bir macera deneyimi alanı olarak görüldüğü için uyarılma için bir kaynak olduğunu belirtmektedir.

ÖİÖÖ’ne göre incelendiğinde, “suda” ve “karada” rekreasyon etkinliklerini tercih eden grubun toplam ortalama puanları “havada” tercih eden gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 10). Literatür incelendiğinde, Frühauf vd. (2022) bu örnekte pozitif duygular alt temasını su bazlı macera etkinliği katılımcılarından daha etkinlik özelinde hava ve kara bazlı macera etkinliği katılımcılarından ise daha çok macera rekreasyonu genelinde elde etmişlerdir ve iyi oluşun bir belirteci olan hedonik ve ödomonik güdülerin farklı macera etkinliklerinden elde edilebileceğini belirtmiştir. Macera etkinliklerini hava, kara veya su kategorilerine ayırmak yerine hafif (soft) ve ağır (hard) aktiviteler şeklinde kategorileştiren Próchniak ve Próchniak (2023) mavi alanlarda yapılan rekreasyon etkinliklerinin genç nüfusun öznel iyi oluşu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada, su tehlikeleri ile bağlantılı olan macera rekreasyonu etkinliklerinin öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Literatürdeki benzer sonuçlar (Thompson ve Wilkie, 2021), White vd. (2020) tarafından mavi alanlardaki (deniz, göl, nehir vb.) kendine has birtakım riskler ve bu risklerle uğraşarak elde edilen öznel iyi oluşla ilişkili oldukları şeklinde yorumlanmıştır. Pasanen vd. (2019), mavi alanların yakınlarında ikamet eden bireylerin su sporları, açık alan kara sporları ve kapalı alan kara sporları etkinliklerine katılımlarının öznel iyi oluş ile ilişkisini incelemiş ve beklentilerin aksine katılımcıların su bazlı etkinliklerden çok kara bazlı etkinliklerden (yürüyüş vb.) öznel iyi oluş elde ettiklerini ifade etmiştir. Barton (2009) çalışmalarında, kara bazlı etkinliklerde iyi oluş açısından önemli olan faktörlerin yeşil alanlara erişim ve yerel bir sosyal ağ oluşumu olduğunu ifade etmişlerdir.

Katılımcıların KPSÖ toplam ortalama puanlarının “tercih edilen macera rekreasyon etkinliği” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık

olmadığı görülmektedir (Tablo 10). Mevcut çalışmanın incelediği parametreler ile ilgili literatürde psikolojik sağlık açısından değerlendirme yapan çalışmalar bulmak oldukça zordur. Ne var ki, seçilen etkinliklerin müdahale programı olarak uygulandığı ve psikolojik sağlamlığa etki ettiği çalışmalara rastlamak mümkündür. Literatür incelendiğinde, 9 hafta ve 14 seanstan oluşan bir dağ bisikleti programına katılım sonrasında öğrencilerin psikolojik sağlamlık algılarındaki değişim kontrol grubuna göre kıyaslanmış optimizm, özyeterlik ve algılanan uzmanlık anlamlı farklılık bulunmamışken, adapte olma becerisinde çalışma grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (Brown, 2021).

Literatürde yürütülen psikosomatik bozuklukları (depresyon) olan bireyler ve sağlıklı bireylerden oluşan bir kontrol grubunun dağlık alanlarda yapılan fiziksel aktivite açısından değerlendirildiği çalışmada, dağlık alanlarda yapılan fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kontrol grubundaki sağlıklı bireylerle karşılaştırıldığında daha düşük seviyede olmasında rağmen, psikosomatik bozuklukları bulunan bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin dağlık alanlarda yapılan düzenli ve optimal miktardaki fiziksel aktivite ile gelişim gösterdiği görülmüştür (Ower vd., 2019).

Monasterio vd. (2016) ekstrem macera etkinliklerinden biri olan paraşütle yüksekten atlama ile ilgilenen bir grup üzerinden yürüttükleri çalışmalarında, katılımcıların zarardan kaçınma seviyelerinin düşük ve etkinlikte istikrarlı bir şekilde devam etme ve bağımsızlık seviyelerinin ise yüksek olduğunu ortaya koymuş ve bu tipte bir kişilik özelliği kombinasyonun psikolojik sağlamlıkla bağlantılı olduğunu ve yüksekten paraşütle atlama etkinliklerini yürüten çalışmanın katılımcılarının yaklaşık olarak %87sinde görüldüğünü belirtmiştir. Benzer bir sonuç, dayanıklılık sporcuları olan triatletler üzerinde yürütülen bir çalışmada da elde edilmiştir. Seçtikleri spor branşı nedeniyle hem kara hem de suda dayanıklılık sahibi olması gereken triatletlerin zorluklar, stresörler, engeller, başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları ile mücadele etmelerini sağlayan şeyin optimizm ve özyeterlik gibi kişilik özelliklerini kendilerinde işleyerek psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerinden kaynaklandığı öne sürülmektedir (Stasiuk, 2022).

5.9. Macera Rekreasyon Etkinliği Risk Algısı Durumu Değişkenine Göre Elde Edilen Bulguların Tartışması

Katılımcıların verilerinden elde edilen bulgulara göre, MDA'nin toplam ortalama ve MDA'nin “su tehlikeleri” ve “hava koşulları” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “katılan macera rekreasyon etkinliği risk algısı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, MDA'nin toplam ve alt boyutlarında “yüksek” ve “orta” düzeyde riskli rekreasyon etkinliklerine katılan grubun toplam ortalama puanları “düşük” düzeyde riskli rekreasyon etkinliklerine katılan gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada katılan macera rekreasyonu etkinliğinden elde edilen risk algısı ve gerçek risk açısından tartışıldığında, literatürde farklı çalışmaların yer aldığı görülmektedir.

Gerçek riskler içeren etkinliklerin belirli aşamalarda rehberlik, lojistik destek ve gerçek ustalık gerektirdiği ve macera deneyimi yüksek olan bireylerin daha gerçekçi beklentilerle risk almaya devam ettikleri konusu da literatürde bahsedilmektedir (Williams ve Soutar, 2005). Reid ve Kampman (2020) dört kadın ve üç erkek uzun süreli macera yolculukları yapan katılımcı ile yürüttükleri nitel araştırmalarında *macerada* temasının - *gerçek açık alan* alt temasında tüm katılımcıların gerçek risklerin farkında olarak ihtiyatsızlıktan uzak bir şekilde bilinmeyene bile bile gittiklerini; ne var ki, gerçek risk ve tehlikelerin bu macera davranışının sergilenmesinde teşvik edici bir unsur olarak kilit rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada da katıldıkları macera etkinliğini yüksek ve orta seviyede olarak tanımlayan bireylerin yüksek seviyede macera davranışı aramaları gerçek riskleri anlayıp kabul etmeleri ve akış kuramının gereği macera etkinliklerine uygun seviyede beceri geliştirmeleri ile ilgili olabilir.

Demirhan (2005) tarafından açık alanda yapılan çeşitli macera etkinlikleri katılımcıları üzerine olan çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha düşük seviyede risk algısı olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek risk algısı ise macera katılımını belirli seviyelerde olumsuz etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Reis, Thompson-Carr, Lovelock, 2012). She vd. (2019) doğada yürüyüş yapan katılımcılar üzerine olan çalışmalarında, farklı risk alanlarında en yüksek algılanan risk faktörünün güvenlik problemleri, açık alanda yaşanabilen sağlık sorunları, iletişim zayıflıkları ve ani gelişebilecek hava muhalefeti gibi durumlarla ilgili iken en düşük algılanan risk faktörlerinin alışılmadık alanlarda bulunma, yürüyüş esnasında kaybolma, takım liderleri

sebebiyle kötü gelişen organizasyonlar ve bu organizasyonların yönetimi, fiziksel yorgunluk ve akut gelişebilecek rahatsızlıklar olduğu görülmüştür. Buradan hareketle bireylerin macera etkinlikleri ile ilgili karşılaşılabilecekleri zorluklar katılımcılar birer risk teşkil etmezken yapısal problemlerin açık alan macera etkinliklerinin kendisinden daha çok risk olarak algılandığı görülmektedir.

Ayrıca katılımcıların KPSÖ ile ÖİÖÖ toplam ortalama puanlarının “katılan macera rekreasyon etkinliği risk algısı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yine Reid ve Kampman (2020) tarafından yürütülen nitel araştırmanın bir sonucu olarak katılımcıların gerçek risklerle karşılaşarak macera etkinlikleri esnasında yanlış giden durumlar olsa bile başarılı bir şekilde üstesinden gelip psikolojik olarak sağlık geliştirdikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlığın bir göstergesi olan karşılaşılan zorlu durum öncesine geri dönmek yerine yeni bir fonksiyon edinme (Tomy ve Weinberg, 2018) durumuna gelmeyi “kara delikler” ve “zorlu yerler” gibi meydan okumaları kullanarak gerçekleştirdikleri görülmüştür (Reid ve Kampman, 2020).

Öznel iyi oluş açısından literatürde risk tanımlarına göre açık alan macera rekreasyonu katılımcılarının öznel iyi oluş seviyelerini inceleyen çalışmalar oldukça nadirdir. Ne var ki, Próchniak (2022) zorluk seviyesi yüksek olan macera etkinlikleri katılımcıları ve zorluk seviyesi görece daha düşük olan macera etkinlikleri katılımcılarını karşılaştırdığı çalışmada öznel iyi oluş açısından değerlendirdiğinde, zorluk seviyesi yüksek olan etkinliklerin katılımcılarının daha yüksek seviyede yaşam doyum, daha yüksek seviyede yaşam kontrolü, daha yüksek seviyede daha yüksek seviyede yaşama atfedilen anlam, daha yüksek seviyede yeni anlamlar arayışı, daha yüksek seviyede pozitif duygular, daha düşük seviyede negatif duygular ve daha yüksek seviyede psikolojik sermaye sahibi olduklarını ortaya koymuş ve tüm bunların iyi oluşun temelini oluşturan noktalar olduğunu savunmuştur.

5.10. Macera Davranışı Arama, Kısa Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş Ölçeklerinin Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışması

Araştırma grubunun MDAÖ’ne ilişkin “hava koşulları” alt boyut ortalama puanları ile KPSÖ ve ÖİÖÖ toplam ortalama puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ve MDAÖ toplam ortalama puanları ile KPSÖ ve ÖİÖÖ toplam ortalama puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Macera davranışı arama ölçeğinin ulusal ve uluslararası yayınlarda henüz korelasyon

sonuçlarını tartışmaya yetecek kadar kullanılmamış olması korelasyon sonuçlarını literatürden direkt referanslarla tartışılmasını güçleştirmekle birlikte mevcut çalışmanın özgün değerini ortaya koymaktadır.

Ne var ki, psikolojik sağlık, öznel iyi oluş ve macera davranışı teorik çerçevede tartışılabilir konumdadır. Macera davranışını gösteren teorilerden bir tanesi olan akış teorisi açısından incelendiğinde, literatürde birçok çalışmada akış durumu ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmektedir (Wu vd., 2021; Taukari, 2022; Hew vd., 2023). Benzer bir şekilde, psikolojik sağlık ile akış arasında pozitif yönde bir ilişki tespit eden çalışmalar da vardır (Gucciardi ve Gordon, 2009; Wajid, Rodriguez, Awan ve Malik, 2022). Macera davranışı ile pozitif ilişkili olan heyecan arayışı (Próchniak, 2017; Güngörmüş, Yumuk ve Gürbüz, 2022) açısından incelendiğinde, literatürde yapılan çalışmalarda psikolojik sağlık ve heyecan arayışı arasında pozitif ilişkilerin ortaya konduğu çalışmalar bulunmaktadır (McKay, Skues ve Williams, 2018; Kaşıkçı ve Peker, 2022).

KPSÖ toplam ortalama puanları ile ÖİÖÖ toplam ortalama puanları arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, KPSÖ ve ÖİÖÖ arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon tespit eden çalışmalara rastlamak mümkündür (Liu, Wang ve Li, 2012; He vd., 2013; Andreou, Roussi-Vergou, Didaskalou ve Skrzypiec, 2020; Kimhi, Eshel, Marciano ve Adini, 2020; Kaya ve Yağan, 2022; Yıldırım ve Arslan, 2022). Bu da bireylerin negatif durumlarla baş edebilme ve kendilerini bu negatif durumlardan en hızlı şekilde sıyrabilmeleri bireylerin öznel iyi oluşlarını da etkileyebilmektedir. Açık alan macera rekreasyonu katılımcıları açısından değerlendirecek olursak, bireyler katıldıkları her etkinlikte doğanın kendilerinin karşısına çıkardığı zorluklarla baş edebilmenin verdiği başarı duygusu ile kendilerini daha mutlu hissedebilmektedir.

5.10. Yapısal Eşitlik Modeline Yönelik Tartışma

Aracılık etkisini test etmek için MDAÖ'nün "hava koşulları" ve "su tehlikeleri" alt boyutlarının ÖİÖÖ üzerindeki aracısız etkisine bakılmıştır. Buna göre "hava koşulları" alt boyutu katılımcıların ÖİÖÖ düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde etkiye sahipken; "su tehlikeleri" anlamlı bir etki oluşturmamıştır. Daha sonra ise aracı değişken olan KPSÖ eklenerek model tekrar test edilmiştir. Bu aşamada hava koşullarının, ÖİÖÖ üzerindeki etkisinin ortadan kısmi olarak kalktığı görülmektedir. Ayrıca "su tehlikeleri" alt boyutu ÖİÖÖ üzerinde zaten anlamlı bir etki oluşturmadığından KPSÖ'nün aracı etkisi de

gözlenmemiştir. Bu kanıtlar doğrultusunda “hava koşulları” alt boyutu, ÖİÖÖ üzerindeki etkisine KPSÖ kısmi aracılık yaptığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, açık alan macera etkinliklerinin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir (Lee, Casper, Powell ve Floyd, 2022; Quarta vd., 2022; Nunes, Vieira ve Fernandes, 2023).

Açık alanda yapılan macera etkinliklerinin bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini olumlu bir şekilde etkilediği mevcut çalışmanın bulgularında da ortaya konmuştur. Çalışmalara göre, tabiatı gereği macera etkinliklerine katılım bireylerin psikolojik sağlıklarını geliştiren bir sürece işaret etmektedir. Csikszentmihalyi (1990) tarafından öne sürülen akış deneyimi göz önünde bulundurulduğunda, bireyler etkinliklere katılımlarının ilk anından itibaren bir gelişme alanı elde etmekte ve zorlukların kademeli bir şekilde artması ise bireylerin bir sonraki zorluktan aynı muzaffer duygularla ve açık alanda başarı ihtiyaçlarını karşılamalarının sonucu olarak elde ettikleri pozitif duygularla (Próchniak, 2016) çıkabilmelerini sağlamaktadır. Bu da bireylerin macera etkinliklerine katılımındaki sürekliliği artırmakta ve daha zorlayıcı etkinliklere katılabilecekleri beceri repertuarlarını geliştirmelerine olanak sağlamaktadır. Daha yüksek seviyelerde macera davranışı göstermeye başlayan bireylerin ise psikolojik sağlık geliştirmeleri doğal bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır (Alexander, 2017; Shellman ve Hill, 2017; Shellman, 2009).

6. SONUÇ

Açık alanlarda yapılan macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerden elde edilen bulgular incelendiğinde, aşağıdaki sonuçların elde edildiği görülmüştür.

6.1. Demografik Bilgilere İlişkin Sonuçlar

- Katılımcıların %54.8'inin erkeklerden (n=217) oluştuğu ve erkek egemen olarak bilinen macera etkinliklerine katılımında bu örneklem üzerinde neredeyse cinsiyetler açısından büyük bir sayısal fark olmadığı,
- Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun bekar katılımcılardan oluştuğu (n=290),
- Eğitim seviyesi açısından değerlendirildiğinde katılımcıların büyük bir çoğunluğunun lisans eğitimi aldığı (n=302),
- Refah düzeyini normal olarak hissedilen bireylerin çoğunlukta olduğu (n=193),
- Katılımcıların büyük bir bölümünün tam zamanlı çalıştığı (n=197) fakat çalışmayan bireylerin de sayısının tam zamanlı çalışan bireylere yakın olduğu (n=124),
- Katılımcıların büyük bir kısmının haftalık olarak 16 saat ve üzeri serbest zamana sahip olduğu (n=167),
- Katılımcıların çoğunluğunun sahip oldukları serbest zamanlarını değerlendirirken bazen güçlük çektiği (n=240),
- Mevcut çalışmanın katılımcılarının daha ziyade karada gerçekleştirilen macera rekreasyonu etkinliklerini tercih ettiği (n=263),
- Ve mevcut çalışmanın katılımcılarının çoğunluklar orta riskli macera rekreasyon etkinliklerine katıldığı (n=191) fakat katıldıkları macera etkinliklerini düşük seviyede riskli olarak bildirenlerin (n=152) sayısının da azımsanamayacak seviyede olduğu belirlenmiştir.

6.2. Macera Davranışı Aramaya İlişkin Sonuçlar

- MDAÖ'nün toplam ortalama ve "su tehlikeleri" alt boyutu açısından erkek katılımcıların daha yüksek alt boyu ortalama puanlarının olduğu fakat MDAÖ'nin cinsiyet değişkenine göre "hava koşulları" alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermediği,

- Medeni hal değişkeni açısından MDAÖ toplam ortalama, “su tehlikeleri” alt boyutu ve “hava koşulları” alt boyutu ortalamaları “bekar” katılımcılar lehine farklılıklar olduğu,
- Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, MDAÖ toplam ortalama ve “su tehlikeleri” ve “hava koşulları” ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı,
- MDAÖ toplam ortalama ve “su tehlikeleri” ve “hava koşulları” ortalama puanlarında çalışma durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı,
- Refah seviyesi değişkeninin MDAÖ ve alt boyularında anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,
- Benzer şekilde haftalık sahip olunan serbest zamanın MDAÖ ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermediği,
- Ne var ki, serbest zamanı değerlendirmede çekilen güçlük açısından değerlendirildiğinde, MDAÖ toplam ve MDAÖ “hava koşulları” alt boyutunda anlamlı farklılıkların hiçbir zaman serbest zaman değerlendirmede güçlük çekmeyen katılımcılar lehine ortaya çıktığı,
- Bireylerin tercih ettikleri macera rekreasyonu etkinliği açısından, MDAÖ’nin su tehlikeleri alt boyutunda bulunan anlamlı farklılıkların su temelli ve kara temelli macera etkinlikleri katılımcıları lehine olduğu,
- Bireylerin katıldıkları macera etkinlikleri ile ilgili risk değerlendirmesi açısından incelendiğinde, katıldıkları etkinliklerin risk seviyelerini yüksek ve orta seviyede değerlendiren katılımcıların lehine MDAÖ ve alt boyutlarında anlamlı farklılık görüldüğü belirlenmiştir.

6.3. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Sonuçlar

- Cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,
- KPSÖ’nde medeni hal değişkeninin anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,
- Açık alan macera etkinliği rekreasyonu etkinliklerine katılan mevcut çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin eğitim durumlarının KPSÖ açısından anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,
- Çalışma durumu değişkeninin KPSÖ’nde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,

- Refah seviyelerini çok iyi ve iyi olarak belirten katılımcıların KPSÖ'nden daha yüksek ortalama puanlar elde ettiği,
- Daha uzun süre haftalık serbest zamanları olduğunu belirten grubun (11-15 saat) diğer gruplarla kıyaslandığında daha yüksek seviyede KPSÖ'nde ortalama puanlar elde ettiği,
- Serbest zamanlarını değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların bazen ve her zaman güçlük çeken katılımcılardan daha yüksek KPSÖ ortalama puanları elde ettiği,
- Tercih edilen (hava, kara veya su temelli) macera rekreasyonu çeşidinin KPSÖ'nde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,
- Bireylerin tanımladıkları macera rekreasyonu ile ilgili risk seviyesinin KPSÖ'nde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı belirlenmiştir.

6.4. Öznel İyi Oluşa İlişkin Sonuçlar

- Cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluş açısından mevcut çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,
- Evli katılımcıların ÖİÖ açısından daha yüksek seviyelerde toplam ortalama puanlar elde ettiği,
- Mevcut çalışmanın katılımcıları açısından eğitim durumunun ÖİÖÖ'nde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,
- Bireylerin çalışma durumlarının bu örneklem içerisinde ÖİÖÖ'nde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı,
- ÖİÖÖ'nden elde edilen ortalama puanların refah seviyesini çok iyi ve iyi olarak değerlendiren grubun lehine daha yüksek olduğu,
- Haftalık serbest zaman süresi 11-15 saat olan bireylerin daha kısıtlı serbest zamanları olduğunu belirten katılımcılarından ÖİÖ seviyelerinin daha yüksek olduğu,
- Serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme değişkeni açısından, ÖİÖÖ'nde hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların diğer gruplardan daha yüksek seviyede ortalama puanlar elde ettiği,
- ÖİÖÖ'nde tercih edilen açık alan macera rekreasyonu etkinliğinin suda ve karada yapılan macera etkinlikleri katılımcıları lehine anlamlı olarak farklılaştığı,

- Katılımcıların tanımladıkları macera etkinliği risk seviyesinin ÖİÖÖ’nde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı belirlenmiştir.

6.5. Ölçekler Arası İlişkilere İlişkin Sonuçlar

- MDAÖ’nin hava koşulları alt boyutu ile KPSÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu,
- MDAÖ’nin toplam ortalama puanları ile KPSÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu,
- MDAÖ’nin hava koşulları alt boyutu ile ÖİÖÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu,
- MDAÖ’nin toplam ortalama puanları ile ÖİÖÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu,
- KPSÖ ile ÖİÖÖ arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

6.6. Yapısal Eşitlik Modellemesine İlişkin Sonuçlar

- MDA’nın “hava koşulları” alt boyutunun katılımcıların ÖİÖ düzeyleri üzerinde anlamlı bir şekilde etkiye sahip olduğu,
- MDA’nın “su tehlikeleri” alt boyutunun katılımcıların ÖİÖ düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı,
- Aracı değişken olan PS eklenerek model tekrar test edildiğinde, hava koşulları alt boyutunun, ÖİÖ üzerindeki etkisinin ortadan kısmi olarak kalktığı,
- MDA’nın “su tehlikeleri” alt boyutu ÖİÖ üzerinde zaten anlamlı bir etki oluşturmadığından PS’in aracı etkisi de gözlenmediği ve
- MDA’nın “hava koşulları” alt boyutunun ÖİÖ üzerindeki etkisine PS’in kısmi aracılık yaptığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, çeşitli demografik değişkenlerin bireylerin macera davranışı arama, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşlarında farklılığa neden olabilecek nitelikte olduğu belirlenmiştir. Ayrıca macera davranışı aramanın, öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu ve psikolojik sağlamlığın ise bu olumlu etkilere kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

7. ÖNERİLER

Bu bölümde açık alan macera etkinlikleri katılımcılarından elde edilen verilerin analizinden elde edilen araştırma sonuçlarına yönelik ve genel öneriler sunulmuştur.

7.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

- Erkek egemen bir etkinlik olarak görülen açık alan macera etkinliklerine kadın ve aile katılımlarını artırmak amacıyla etkinlik organizatörlerince promosyon, özel indirim ve/veya malzemelerin ücretsiz kullanımı gibi teşvik unsurlarını yaygınlaştırılabilir.
- Su ve havada yapılan organizasyon sayısının (ekonomik/personel) yetersiz olduğu düşüncesiyle, ülkemizin su ve hava tabanlı macera etkinlikleri açısından elverişliliği de düşünüldüğünde; ulusal ve uluslararası proje teşvikleriyle hem personel yetiştirilmesine hem de ekonomik olarak destek sağlanması amacıyla bu tür organizasyonların da artırılması sağlanabilir.
- Açık alan macera etkinliklerine yönelik bilişsel ve duyuşsal farkındalığın artmasının bireylerin serbest zamanlarında açık alan macera etkinlikleri deneyimlerinin artıracığı düşünülmektedir. Bireylerin macera davranışı gösterdikleri etkinliklerin psikolojik sağlamlık seviyeleri ve öznel iyi oluş seviyeleri göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin açık alan macera etkinliklerini artıracak açık alan rekreasyonu eğitimlerinin her yaştaki bireyler için sunulması, bu etkinliklere dair bilgi seviyelerinin artırılması ve bu etkinliklere yönelik pozitif tutum geliştirmeleri sağlanabilir.
- Mevcut çalışma hava, kara ve suda yapılan açık alan macera etkinlikleri katılımcılarına yönelik olup, gelecekte yapılacak çalışmaların havada, karada ya da suda yapılan macera etkinliklerinden bir tanesine odaklanılarak yürütülmesi önerilmektedir.

7.2. Açık Alan Macera Etkinliklerine Yönelik Genel Öneriler

- Bireylerin açık alan macera etkinliklerinden fayda sağlayabilmesi için, üniversiteler ve Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından alana özel macera rekreasyonu uzman ve liderlerinin yetiştirilmesi, üniversiteler, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve yerel yönetimlerde uzman ve liderlerin istihdam edilmesi önerilmektedir.

- Bu sayede istihdam edilen uzman ve liderlerin hazırlayacağı eğitim programlarının bireylerin risklerle başa çıkabilme tutumlarını geliştirmesine, onları açık alan macera etkinliklerine yönlendirmeye ve etkinliklere katılımlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Açık alan macera etkinliklerinin terapötik değeri düşünüldüğünde, yapılacak olan çalıştay, sempozyum vb etkinlikler sayesinde dezavantajlı bireylerin de katılımlarını sağlamak üzere özel açık alan macera programları geliştirilebilir.
- Mevcut çalışma macera davranışı aramayı psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş ile ilişkisi açısından incelemektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların macera davranışı aramayı yaşam doyumu, serbest zaman doyumu, etkinlik doyum, kişilik özellikleri gibi farklı psiko-sosyal parametrelerle incelemesi önerilmektedir.
- Bu çalışma, sadece açık alan macera rekreasyonu katılımcılarını içermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalar macera rekreasyonu katılımcısı olmayan bireylerin macera eğitimi ve macera programlarına katılımı sağlanarak süreç içerisindeki macera davranışı aramalarındaki değişimin incelemesi önerilmektedir.
- Teknolojideki gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda, gelecekte yapılacak olan çalışmaların yapay gerçeklik macera oyunları, online macera oyunları ya da yapılandırılmış ve gerçek riskler içermeyen macera etkinliklerinde bu araştırmanın konusu olan macera davranışı arama, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşun incelemesi önerilmektedir.

6. KAYNAKLAR

- Ahmad, A., Rahman, I., & Agarwal, M. (2020). Factors influencing mental health during covid-19 outbreak: An exploratory survey among Indian population. *medRxiv*. <https://doi.org/10.17532/jhsci.2020.950>.
- Alharbi, J., Jackson, D., & Usher, K. (2020). Personal characteristics, coping strategies, and resilience impact on compassion fatigue in critical care nurses: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*, 22(1), 20-27. <https://doi.org/10.1111/nhs.12650>.
- Allan, J. F., & McKenna, J. (2019). Outdoor adventure builds resilient learners for higher education: A quantitative analysis of the active components of positive change. *Sports*, 7(5), 122.
- Alexander, B. (2017). *Perceptions of women veterans' preferences for fly-fishing as therapeutic intervention for posttraumatic stress disorder related to gender orientation: A case study* (Doctoral dissertation, Northcentral University).
- Aluja, A., García, Ó., & García, L. F. (2003). Relationships among extraversion, openness to experience, and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 671-680.
- Andreou, E., Roussi-Vergou, C., Didaskalou, E., & Skrzypiec, G. (2020). School bullying, subjective well-being, and resilience. *Psychology in the Schools*, 57(8), 1193-1207. <https://doi.org/10.1002/pits.22409>.
- Ang, S. Y., Uthaman, T., Ayre, T. C., Mordiffi, S. Z., Ang, E., & Lopez, V. (2018). Association between demographics and resilience—a cross-sectional study among nurses in Singapore. *International Nursing Review*, 65(3), 459-466. <https://doi.org/10.1111/inr.12441>.
- Ardahan, F., Turgut, T., & Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 215.
- Argan, M. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Avcı Taşkıran, T., & Gürbüz, B. (2018). Serbest zamanda algılanan özgürlük ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Congress on Recreation and Sports Management 10-13 May 2018*, Muğla, 201-202.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>.
- Barton, H. (2009). Land use planning and health and well-being. *Land use Policy*, 26, S115-S123. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2009.09.008>.
- Baselmans, B. M. L., van de Weijer, M. P., Abdellaoui, A., Vink, J. M., Hottenga, J. J., Willemsen, G., & Bartels, M. (2019). A genetic investigation of the well-being spectrum. *Behavior Genetics*, 49, 286-297. <https://doi.org/10.1007/s10519-019-09951-0>.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.

- Benatuil, D. (2018). Recreation, non-formal education and socialization as factors enhancing well-being. The place of the madrich in the jewish community. In *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life* (51-69). Springer, Cham.
- Berns, G. N., & Simpson, S. (2009). Outdoor recreation participation and environmental concern: A research summary. *Journal of Experiential Education*, 32(1), 79-91.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.70.2.349>.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671.
- Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101611.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 102, 81-91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>.
- Bramham, P., & Wagg, S. (Eds.). (2010). *The new politics of leisure and pleasure*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Breivik, G., Sand, T. S., & Sookermany, A. M. (2020). Risk-taking attitudes and behaviors in the Norwegian population: the influence of personality and background factors. *Journal of Risk Research*, 23(11), 1504-1523. <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1750455>.
- Brenner, G. H., Bush, D. H., & Moses, J. (Eds.). (2010). *Creating spiritual and psychological resilience: Integrating care in disaster relief work*. Taylor & Francis.
- Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge.
- Brown, C. L. (2021). *An adventure therapy mountain bike program for middle school students: A pilot study*. University of Arkansas.
- Brown, I. D. (1989). Managing for adventure recreation. *Australian Parks and Recreation*, 25(4), 37-40.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865-873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.004>.
- Buchecker, M., & Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 55-62. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.007>.
- Buckley, R. (2012). Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox. *Tourism Management*, 33(4), 961-970. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2011.10.002>.

- Budruk, M., & Phillips, R. (Eds.). (2010). *Quality-of-life community indicators for parks, recreation and tourism management* (Vol. 43). Springer Science & Business Media.
- Bureau of Labor Statistics. (1928). Health and recreation activities in industrial establishments. *Monthly Labor Review*, 26(4), 14-21. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/41860697>.
- Bureau of Labor Statistics. (1929a). Recreation. *Monthly Labor Review*, 29(4), 63–65. <http://www.jstor.org/stable/41813782>.
- Bureau of Labor Statistics. (1929b). Recreation. *Monthly Labor Review*, 29(3), 60–60. <http://www.jstor.org/stable/41813753>.
- Bureau of Labor Statistics. (1931). Recreation. *Monthly Labor Review*, 33(2), 69–70. <http://www.jstor.org/stable/41861045>.
- Bureau of Labor Statistics. (1932). Recreational facilities provided by park systems in the United States. *Monthly Labor Review*, 35(1), 1–8. <http://www.jstor.org/stable/41813956>.
- Bureau of Labor Statistics. (1934). Leisure time. *Monthly Labor Review*, 38(3), 580–583. <http://www.jstor.org/stable/41814235>.
- Bureau of Labor Statistics. (1943). Recreation. *Monthly Labor Review*, 57(2), 284–286. <http://www.jstor.org/stable/41817205>
- Bureau of Labor Statistics. (1945). Recreation. *Monthly Labor Review*, 61(3), 511–513. <http://www.jstor.org/stable/41817939>.
- Bureau of Outdoor Recreation. (1974). *The recreation imperative: A draft of the nationwide outdoor recreation plan prepared by the department of the interior, September 1975*. Washington, DC: US Government Printing Office.
- Burke, P. (1995). The invention of leisure in early modern Europe. *Past & Present*, (146), 136-150.
- Buzzell, L., & Chalquist, C. (2022). From eco-anxiety to eco-resilience. In *Eco-Anxiety and Pandemic Distress: Psychological Perspectives on Resilience and Interconnectedness*, 42.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007-1012. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013>.
- Cao, Y., Krause, J. S., Saunders, L. L., & Clark, J. M. (2015). Impact of marital status on 20-year subjective well-being trajectories. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation*, 21(3), 208-217. <https://doi.org/10.1310/sci2103-208>.
- Carpenter, G., & Priest, S. (1989). The adventure experience paradigm and non-outdoor leisure pursuits. *Leisure Studies*, 8(1), 65-75.
- Celsi, R. L., Rose, R. L., & Leigh, T. W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of Consumer Research*, 20(1), 1-23.
- Chang, P. J., Song, R., & Lin, Y. (2019). Air pollution as a moderator in the association between leisure activities and well-being in urban China. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2401-2430.

- Chen, L. H., Ye, Y. C., Chen, M. Y., & Tung, I. W. (2010). Alegría! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. *Social Indicators Research*, 99(2), 301-313.
- Chigbu, C. O., Berger, U., Aniebue, U., & Parhofer, K. G. (2020). Physical activity and outdoor leisure time physical exercise: A population study of correlates and hindrances in a resource-constrained African setting. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 1791-1799.
- Cho, H. (2020). Work-leisure conflict and well-being: The role of leisure nostalgia. *Leisure Sciences*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1829519>.
- Clark, W. A., Yi, D., & Huang, Y. (2019). Subjective well-being in China's changing society. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(34), 16799-16804.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: for today and the future* (No. Ed. 2). McGraw-Hill Book Company Europe.
- Craig, E. (Ed.). (1998). *Routledge encyclopedia of philosophy* (Vol. 1). Taylor & Francis.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127. <https://doi.org/10.1080/01490408709512151>.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Crisp, R. (Ed.). (2014). *Aristotle: Nicomachean ethics*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco/Washington/London.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *The masterminds series. Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Cunningham, H. (1980). *Leisure in the Industrial Revolution: c. 1780-c. 1880 (1st ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315637679>.
- Daykin, L. G. D. (2018). *A systematic review of outdoor recreation (in green space and blue space) for families to promote subjective wellbeing* (Doctoral dissertation, Brunel University London).
- Demirel, M. (2009). *Rekreasyonel etkinliklere katılım ve çevresel duyarlılık*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Doktora Tezi.
- Demirhan, G. (2005). Mountaineers' risk perception in outdoor-adventure sports: A study of sex and sports experience. *Perceptual and Motor Skills*, 100(3_suppl), 1155-1160. <https://doi.org/10.2466/pms.100.3c.1155-1160>.
- Dickson, T., & Dolnicar, S. (2004). No risk, no fun the role of perceived risk in adventure tourism. In *CAUTHE 2004: Creating Tourism Knowledge* (184-189). Brisbane, Qld.: Common Ground Publishing.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E. (2009) Subjective Well-Being. In: Diener E. (eds) *The science of well-being. social indicators research series*, vol 37. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dong, E. (2018). Mapping leisure and life in Korea. In *Mapping Leisure* (161-172). Springer, Singapore.
- Dower, M. (1970). Leisure—its impact on man and the land. *Geography*, 55(3), 253-260.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Ari, Ç., Ulun, C., & Adas, S. K. (2020). Covid-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Education Research and Innovation*. 15, 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>.
- Dvorjetski, E. (2007). *Leisure, pleasure and healing: Spa culture and medicine in ancient eastern Mediterranean*. Brill.
- Einstein, A. (1982). How I created the theory of relativity. *Physics Today*, 35(8), 45-47.
- Ekinci, E. (2023). Macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini ilişkisi: açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara.
- Ekinci, E., Yenel, F., & Sarol, H. (2012). Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyon ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, 222-228.
- Emir, E., Küçük Kılıç, S., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2022). Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımı: engeller ve kolaylaştırıcılar. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1). DOI: 10.5336/sportsci.2021-84473.
- Eryılmaz, A. (2011). Satisfaction of needs and determining of life goals: A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(4), 1757-1764.
- Ewert, A. W., & Hollenhorst, S. J. (1997). Adventure recreation and its implications for wilderness. *International Journal of Wilderness*, 3(2), 21-26.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 124-139. <https://doi.org/10.1080/00222216.1989.11969794>.

- Ewert, A., & Yoshino, A. (2008). A preliminary exploration of the influence of short-term adventure-based expeditions on levels of resilience. *Journal of Experiential Education*, 30(3), 262-266.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 35-50.
- Ferreira, G. (1998). Environmental education through hiking: A qualitative investigation. *Environmental Education Research*, 4(2), 177-185. <https://doi.org/10.1080/1350462980040205>.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Floyd, M. F., & Gramann, J. H. (1993). Effects of acculturation and structural assimilation in resource-based recreation: The case of Mexican Americans. *Journal of Leisure Research*, 25(1), 6-21.
- Fraser, M. W., Kirby, L. D., & Smokowski, P. R. (2004). Risk and resilience in childhood. In *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, 2, 13-66.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. J. Strachey (Ed. and Trans.). New York: W.W. Norton.
- Frick, B. (2021). Gender differences in risk-taking and sensation-seeking behavior: empirical evidence from “extremesports”. *De Economist*, 169(1), 5-20. <https://doi.org/10.1007/s10645-020-09373-y>.
- Fromm, E. (1987). *İtaatsızlık üzerine*. Trc. Ayşe Sayın, İstanbul: Yaprak Yayınları.
- Fromm, E. (1995). The art of loving (Classics of personal development). *Re-issue Edition*. London: Thorsons.
- Frost, R. (1979). In E. C. Lathem (Ed.), *The poetry of Robert Frost: the collected poems, complete and unabridged* (p. 105). poem, Henry Holt and Co.
- Frühauf, A., Houge Mackenzie, S., Boudreau, P., Hodge, K., & Kopp, M. (2022). Multiple motives for adventure sport revisited: A Multi-activity investigation. *Leisure Sciences*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2126910>.
- Galloway, G., Mitchell, R., Getz, D., Crouch, G., & Ong, B. (2008). Sensation seeking and the prediction of attitudes and behaviours of wine tourists. *Tourism Management*, 29(5), 950-966. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2007.11.006>.
- Galloway, S. (2006). Adventure recreation reconceived: Positive forms of deviant leisure. *Leisure/Loisir*, 30(1), 219-231. <https://doi.org/10.1080/14927713.2006.9651349>.
- Garmezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (377-398). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10127-032>

- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>.
- Gorz, A. (1985). *Paths to paradise: On the liberation from work*. Pluto Press.
- Gökdayı, F., & Demirel, M. (2018). Bir boş zaman etkinliği olarak doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin çevresel farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 1(1), 45-53.
- Grainger-Jones, B. (1999). *Managing leisure*. Routledge.
- Gray, H. R. (1990). *JB Nash lecture series*. American Association for Leisure and Recreation.
- Gray, T. (2019). Outdoor learning and psychological resilience: Making today's students better prepared for tomorrow's world. *Curriculum Perspectives*, 39, 67-72. <https://doi.org/10.1007/s41297-019-00069-1>.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310. <https://doi.org/10.1080/02640410903242306>.
- Gül, M., Uzun, R. N., & Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).
- Güngörmüş H.A., Yumuk E.D., Gürbüz B. (2022). Turkish adaptation of adventure behavior seeking scale: A validity and reliability study. *3rd International Recreation and Sports Management Congress 16-19 May 2022*, Antalya, 135.
- Güngörmüş, H., & Yenel, İ. (2020). *Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. LAP LAMBERT Academic Publishing, Basım sayısı:1, ISBN:978-620-0-53083-7.
- Güngörmüş, H., Yenel, İ., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi demografik farklılıklar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1).
- Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131.
- Haldun, İ. (2021). *Coğrafya kaderdir-İlme dayanan bir tarih felsefesi*. (Haz. Mesud Topal). İstanbul: Destek Yayınları.
- Hartman, C. L., Anderson, D. M., & Barcelona, R. J. (2022). College-attending emerging adults' free time perception profiles: Relationships with well-being and identity development. *Journal of Leisure Research*, 53(4), 512-531. <https://doi.org/10.1080/13504509.2019.1708509>.
- Harvey, J., & Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3-13. <https://doi.org/10.1080/00050060410001660281>.
- Hatfield, J., Fernandes, R., & Job, R. S. (2014). Thrill and adventure seeking as a modifier of the relationship of perceived risk with risky driving among young

- drivers. *Accident Analysis & Prevention*, 62, 223-229.
<https://doi.org/10.1016/j.aap.2013.09.028>.
- Haworth, J., & Lewis, S. (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 67-79.
- Haybron, D. M. (2016). Mental state approaches to well-being. *The oxford handbook of well-being and public policy*, 347-378.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon*. Detay Yayıncılık.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: A structural equation modelling analysis. *PloS one*, 8(12), e82939.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0082939>.
- Henderson, K. A. (1992). Invisible pioneers? The impact of women on the recreation movement. *Leisure Sciences*, 14(2), 139-153.
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 29(3), 411-423.
<https://doi.org/10.1017/S0714980810000395>.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, A. C. H., & Rhee, Y. (2018). Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 67-77.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374438>.
- Hew, J. J., Lee, V. H., T'ng, S. T., Tan, G. W. H., Ooi, K. B., & Dwivedi, Y. K. (2023). Are online mobile gamers really happy? On the suppressor role of online game addiction. *Information Systems Frontiers*, 1-33. <https://doi.org/10.1007/s10796-023-10377-7>.
- Holba, A. (2007). *Philosophical leisure: Recuperative practice for human communication* (No. 55). Marquette University Press.
- Holt, E. W., Lombard, Q. K., Best, N., Smiley-Smith, S., & Quinn, J. E. (2019). Active and passive use of green space, health, and well-being amongst university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 424. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030424>.
- Hopkins, E. (1982). Working hours and conditions during the industrial revolution: A re-appraisal. *Economic History Review*, 52-66.
- Houge Mackenzie, S., & Hodge, K. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leisure Studies*, 39(1), 26-40.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1577478>.
- Houge Mackenzie, S., & Kerr, J. H. (2017). Positive motivational experience over a three-day outdoor adventure trek in Peru. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 17(1), 4-17. <http://dx.doi.org/10.1080/14729679.2016.1189837>.
- Hsee, C. K., & Zhang, J. (2010). General Evaluability Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 343-355.
<https://doi.org/10.1177/1745691610374586>.

- Huidi, M. (2018). The mapping of leisure in Chinese cultural tradition. In *Mapping Leisure* (57-66). Springer, Singapore.
- Ibrahim, H. (1982). Leisure and Islam. *Leisure studies*, 1(2), 197-210.
- Iso-Ahola, S. E. (2006). A psychological analysis of leisure and health. In *Work, leisure and well-being* (143-156). Routledge.
- Jackson, S. B., Stevenson, K. T., Larson, L. R., Peterson, M. N., & Seekamp, E. (2021). Outdoor activity participation improves adolescents' mental health and well-being during the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2506.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological science*, 31(3), 293-305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>.
- Jenkins, J., & Pigram, J. (2004). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. Routledge.
- Jensen, C. R. (1995). Outdoor recreation in America. *Outdoor recreation in America.*, (Ed. 5). Champaign: USA.
- Jin, Y., Li, Z., & An, J. (2020). Impact of education on Chinese urban and rural subjective well-being. *Children and Youth Services Review*, 119, 105505. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105505>.
- Jones, S. G. (2018). *Workers at play: A social and economic history of leisure, 1918–1939*. Routledge.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 463-478.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel Türk sporlarındaki modern spor yansımaları. *Sport Sciences*, 3(3), 130-137.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. 37. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karasar, B., & Canlı, D. (2020). Psychological resilience and depression during the Covid-19 pandemic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 273-279. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.273>.
- Kaşıkcı, F., & Peker, A. (2022). The mediator role of resilience in the relationship between sensation-seeking, happiness and subjective vitality. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(1), 115-129. <https://doi.org/10.33200/ijcer.985610>.
- Kavak, F., Özdemir, A., & Dural, G. (2021). The relation between spiritual wellbeing and psychological resilience among patients diagnosed with advanced gastrointestinal cancer. *Current Psychology*, 40(4), 1788-1794. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0116-0>.
- Kaya, Z. & Yağan, F. (2022). The mediating role of psychological resilience in the relationship between coping humour and psychological well-being. *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 146-168. <https://doi.org/10.30831/akukeg.949736>.

- Keane, M., Eastman, J. K., & Iyer, R. (2020). Predicting adventure seeking of young adults: The role of risk, innovativeness and status consumption. *Sport Management Review*, 23(5), 952-963. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.12.009>.
- Kelly, J. R. (1980). Outdoor recreation participation: A comparative analysis. *Leisure Sciences*, 3(2), 129-154. <https://doi.org/10.1080/01490408009512931>.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.002>.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Kılınc, D. B. (2006). *Labor, leisure, and freedom in the philosophies of Aristotle, Karl Marx and Herbert Marcuse*. (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Kırmızıer, E. (2018). *Çeşitli rekreasyon faaliyetlerinin öznel iyi oluşa etkisi: yenilenme ve ağırlanma perspektifinden karşılaştırmalı bir değerlendirme*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the Covid-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>.
- Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2020). A renewed outbreak of the Covid-19 pandemic: A longitudinal study of distress, resilience, and subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7743. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217743>.
- King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., & Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 23(1), 63-90. https://doi.org/10.1080/J006v23n01_05.
- Klinar, P., Burnik, S., & Kajtna, T. (2017). Personality and sensation seeking in high-risk sports. *Acta Gymnica*, 47(1), 41-48. doi: 10.5507/ag.2017.005.
- Korstanje, M. (2009). The leisure in Ancient Rome: Chronicles of an empire rise. *Revista de Turism-Studii Si Cercetari in Turism*, (8), 14-21.
- Kraus R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Kuderer, S., & Kirchengast, S. (2016). The association of hand preference and sensation seeking behavior. *Anthropologischer Anzeiger*, 73(3), 187-194. <https://doi.org/10.1127/anthranz/2016/0601>.
- Lai, E. T., Yu, R., & Woo, J. (2020). The associations of income, education and income inequality and subjective well-being among elderly in Hong Kong—a multilevel analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1271. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041271>.
- Lance, C. E., Lautenschlager, G. J., Sloan, C. E., & Varca, P. E. (1989). A comparison between bottom-up, top-down, and bidirectional models of relationships between global and life facet satisfaction. *Journal of Personality*, 57(3), 601-624.

- Leavell, M. A., Leiferman, J. A., Gascon, M., Braddick, F., Gonzalez, J. C., & Litt, J. S. (2019). Nature-based social prescribing in urban settings to improve social connectedness and mental well-being: a review. *Current Environmental Health Reports*, 6, 297-308. <https://doi.org/10.1007/s40572-019-00251-7>.
- Lee, K. J., Casper, J., Powell, R., & Floyd, M. F. (2022). African Americans' outdoor recreation involvement, leisure satisfaction, and subjective well-being. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03905-2>.
- Lee, J. H., Scott, D., & Floyd, M. F. (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 427-449. <https://doi.org/10.1080/00222216.2001.11949953>.
- Leigh, B. C. (1999). Peril, chance, adventure: concepts of risk, alcohol use and risky behavior in young adults. *Addiction*, 94(3), 371-383.
- Leite, Â., Sousa, H. E., Vidal, D. G., & Dinis, M. A. P. (2020). Finding a path for happiness in the context of sustainable development: a possible key. *International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, 27(5), 396-404. <https://doi.org/10.1080/13504509.2019.1708509>.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2004). *Leisure enhancement*. Haworth Press.
- Lepore, S., Revenson, T. (2006). Relationships between posttraumatic growth and resilience: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth* (24-46). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Levy, J. (1971). Recreation at the crossroads. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 42(7), 51-52.
- Li, M., Xu, J., He, Y., & Wu, Z. (2012). The analysis of the resilience of adults one year after the 2008 Wenchuan earthquake. *Journal of Community Psychology*, 40(7), 860-870.
- Lieberman, L. J., Haibach-Beach, P., Perreault, M., & Stribing, A. (2022). Outdoor recreation experiences in youth with visual impairments: a qualitative inquiry. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/14729679.2021.1984965>.
- Little, D. E. (2002). Women and adventure recreation: Reconstructing leisure constraints and adventure experiences to negotiate continuing participation. *Journal of Leisure Research*, 34(2), 157-177.
- Liu, Y., Wang, Z.H. and Li, Z.G. (2012), "Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction", *Personality and Individual Differences*, 52(7), 833-838.
- Lobo, F. (2018). Australian leisure: From antiquity to modernity. In *Mapping Leisure* (15-27). Springer, Singapore.
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Ezzatvar, Y., Casajús, J. A., Smith, L., Andersen, L. L., & Lopez-Sanchez, G. F. (2020). Association between current physical activity and current perceived anxiety and mood in the initial phase of Covid-19 confinement. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00729>.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- Marta, C. C., & Carvalhinho, L. A. D. (2020). Security and risk management in outdoor sports—an exploratory systematic review. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, 9*(1), 59-64.
- Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology, 23*(4), 458-474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>.
- Martin, P. & Priest, S. (1986). Understanding the adventure experience, *Adventure Education, 3*, 18-21.
- Martín-María, N., Miret, M., Caballero, F. F., Rico-Urbe, L. A., Steptoe, A., Chatterji, S., & Ayuso-Mateos, J. L. (2017). The impact of subjective well-being on mortality: a meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosomatic Medicine, 79*(5), 565-575.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology, 19*(3), 921-930. doi:10.1017/S0954579407000442.
- Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*(4), 425-444. doi:10.1017/S0954579400005812.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Free Press, New York.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1958). *A scoring manual for the achievement motive*. In J. W. Atkinson (Ed.), *Motives in fantasy, action, and society* (179-204). Princeton, NJ: D. Van Nostrand Company, Inc.
- McKay, S., Skues, J. L., & Williams, B. J. (2018). With risk may come reward: Sensation seeking supports resilience through effective coping. *Personality and Individual Differences, 121*, 100-105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.030>.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand Health Quarterly, 1*(2).
- Modi, I. (2018). Mapping leisure and life through the ages in India. In *Mapping Leisure* (67-88). Springer, Singapore.
- Mohr, R. D. (1987). A Platonic happiness. *History of Philosophy Quarterly, 4*(2), 131–145. <http://www.jstor.org/stable/27743804>.
- Monasterio, E., Mei-Dan, O., Hackney, A. C., Lane, A. R., Zwir, I., Rozsa, S., & Cloninger, C. R. (2016). Stress reactivity and personality in extreme sport athletes: The psychobiology of BASE jumpers. *Physiology & Behavior, 167*, 289-297. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.09.025>.
- Moreira, P. S., Ferreira, S., Couto, B., Machado-Sousa, M., Fernandez, M., Raposo-Lima, C., & Morgado, P. (2020). Protective elements of mental health status during the Covid-19 outbreak in the Portuguese population. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20080671>.

- Morris, E. A. (2023). Are “desirable” cities really so desirable? City characteristics and subjective well-being in the US. *Wellbeing, Space and Society*, 4, 100135. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100135>.
- Morse, W. C., Stern, M., Blahna, D., & Stein, T. (2022). Recreation as a transformative experience: Synthesizing the literature on outdoor recreation and recreation ecosystem services into a systems framework. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 38, 100492. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100492>.
- Mundy, J., & Odum, L. (1979). *Leisure education: Theory and practice*. John Wiley & Sons, New Jersey.
- Mundy, J., Ibrahim, H., Robertson, B., Bedingfield, W., & Carpenter, G. (1992). Quincentennial Leisure Awareness: The 500-Year Journey. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 63(8), 50-55.
- Muzaki, I., & Anggraeni, A. I. (2020). The role of psychological empowerment, workplace friendship, workplace spirituality and subjective wellbeing on organizational citizenship behavior. *Journal of Research in Management*, 3(1).
- Naseri, Z., Farzan, F., & Razavi, S. M. H. (2023). Comparison of life satisfaction and aggression dimensions of soldiers serving in prisons based on marital status and type of sport (water or land). *Journal of Marine Medicine*, 5(1), 47-55. <http://dx.doi.org/10.30491/5.1.47>.
- Ndayambaje, E., Pierewan, A. C., Nizeyumukiza, E., Nkundimana, B., & Ayriza, Y. (2020). Marital status and subjective well-being: Does education level take into account. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 120-132. doi:10.21831/cp.v39i1.29620.
- Nes, R., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J., & Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective well-being: Genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine*, 36(7), 1033-1042. doi:10.1017/S0033291706007409
- Neulinger, J. (1990). A leisure society: Idle dream or viable alternative, encroaching menace or golden opportunity. In *JB Nash Lecture Series*. American Association for Leisure and Recreation.
- Nkwanyana, S. (2020). Recreation and leisure in promoting social inclusion: A reflection of documented theory. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 9(2), 1-9.
- Norbury, A., & Husain, M. (2015). Sensation-seeking: dopaminergic modulation and risk for psychopathology. *Behavioural Brain Research*, 288, 79-93.
- Nunes, A., Vieira, M. I., & Fernandes, P. O. (2023). Is there a gender relationship between outdoor activities and well-being? Empirical study in Northern Portugal. *Perspectives and Trends in Education and Technology: Selected Papers from ICITED 2022*, 320, 451. Singapore: Springer Nature Singapore.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.91.4.730>.
- Overholt, J. R., & Ewert, A. (2015). Gender matters: Exploring the process of developing resilience through outdoor adventure. *Journal of Experiential Education*, 38(1), 41-55. <https://doi.org/10.1177/1053825913513720>.

- Ower, C., Kemmler, G., Vill, T., Martini, C., Schmitt, A., Sperner-Unterweger, B., & Hüfner, K. (2019). The effect of physical activity in an alpine environment on quality of life is mediated by resilience in patients with psychosomatic disorders and healthy controls. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269, 543-553. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0930-2>.
- Pantzar, M., & Shove, E. (2005). *Manufacturing leisure: Innovations in happiness, well-being and fun*. National Consumer Research Centre Publications.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39. <https://doi.org/10.1177/0002716203260078>.
- Pasanen, T. P., White, M. P., Wheeler, B. W., Garrett, J. K., & Elliott, L. R. (2019). Neighbourhood blue space, health and wellbeing: The mediating role of different types of physical activity. *Environment International*, 131, 105016. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105016>.
- Peyer, K. L., Hathaway, E. D., & Doyle, K. (2022). Gender differences in stress, resilience, and physical activity during the Covid-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2052075>.
- Ponte, J., Couto, G., Sousa, Á., Pimentel, P., & Oliveira, A. (2021). Idealizing adventure tourism experiences: Tourists' self-assessment and expectations. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35, 100379. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100379>.
- Priest, S. (1992). Factor exploration and confirmation for the dimensions of an adventure experience. *Journal of Leisure Research*, 24(2), 127-139. <https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969881>.
- Próchniak, P. (2016). Need for achievement in outdoor recreation: scale construction and validation. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 4(2), 142-151.
- Próchniak, P. (2017). Adventure behavior seeking scale. *Behavioral Sciences*, 7(2), 35.
- Próchniak, P. (2022). Profiles of wellbeing in soft and hard mountain hikers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7429.
- Próchniak, P., & Próchniak, A. (2023). Adventure recreation in blue spaces and the wellbeing of young Polish adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4472.
- Pu, P., Yang, C., Cheng, L. & Xing, Y. (2019). Mountain adventurer's personality trait and decision-making based on complexity method: The process and effect. 2019 *International Conference on Strategic Management (ICSM 2019)*. 525-534.
- Quarta, S., Levante, A., García-Conesa, M. T., Lecciso, F., Scoditti, E., Carluccio, M. A., & Massaro, M. (2022). Assessment of subjective well-being in a cohort of university students and staff members: association with physical activity and outdoor leisure time during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4787. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084787>.
- Rahemi, Z., Ajorpaz, N. M., Esfahani, M. S., & Aghajani, M. (2017). Sensation-seeking and factors related to dangerous driving behaviors among Iranian

- drivers. *Personality and Individual Differences*, 116, 314-318. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.004>.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2012). Gender differences in five factor model of personality and sensation seeking. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2906-2911. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.587>.
- Raymore, L. A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure research*, 34(1), 37-51. <https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949959>.
- Reid, P., & Kampman, H. (2020). Exploring the psychology of extended-period expeditionary adventurers: Going knowingly into the unknown. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101608. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101608>.
- Reis, A. C., Thompson-Carr, A., & Lovelock, B. (2012). Parks and families: Addressing management facilitators and constraints to outdoor recreation participation. *Annals of Leisure Research*, 15(4), 315-334. <https://doi.org/10.1080/11745398.2012.737299>.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>.
- Rietveld, C. A., Cesarini, D., Benjamin, D. J., Koellinger, P. D., De Neve, J. E., Tiemeier, H., & Bartels, M. (2013). Molecular genetics and subjective well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(24), 9692-9697. <https://doi.org/10.1073/pnas.1222171110>.
- Rossi, R., Socci, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., & Di Lorenzo, G. (2020). Covid-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 790. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>.
- Røysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vittersø, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 211-223.
- Russell, B. (1935). *In praise of idleness*. Unwin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Sadler, M., Miller, C., Christensen, K., & McGue, M. (2011). Subjective wellbeing and longevity: A co-twin control study. *Twin Research and Human Genetics*, 14(3), 249-256. doi:10.1375/twin.14.3.249.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4474. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>.
- Sarol, H. (2017). Examination of the constraints and facilitators to physical activity participation of individuals Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4354-4364.

- Schlemmer, P., Scholten, T., Niedermeier, M., Kopp, M., & Schnitzer, M. (2021). Do outdoor adventure park activities increase visitors' well-being?. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35, 100391. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100391>.
- Schrader, M. P., & Wann, D. L. (1999). High-risk recreation: The relationship between participant characteristics and degree of involvement. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 426–440.
- Schuch, F. B., Bulzing, R. A., Meyer, J., Vancampfort, D., Firth, J., Stubbs, B., ... & Deenik, J. (2020). Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. *Psychiatry Research*, 292, 113339. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113339>.
- Schwartz, C. E., Zhang, J., Stucky, B. D., Michael, W., & Rapkin, B. D. (2019). Is the link between socioeconomic status and resilience mediated by reserve-building activities: mediation analysis of web-based cross-sectional data from chronic medical illness patient panels. *BMJ Open*, 9(5), e025602. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025602>.
- Seneca, (2018). *İşsizliğe övgü*, Çev. Berna Günen, Kırmızı Kedi Yayınları, İstanbul.
- Sevengil, R. A., & Önal, S. (1985). *İstanbul nasıl eğleniyordu?*. İletişim Yayınları.
- Shams, K., & Kadow, A. (2021). Leisure-time and subjective well-being among park visitors in urban Pakistan: The mediating role of health satisfaction. *SN Social Sciences*, 1(6), 149. <https://doi.org/10.1007/s43545-021-00168-9>.
- Sharma, V. (2018). From pre-colonial, colonial to post-colonial: A survey of african leisure. In *Mapping Leisure* (223-234). Springer, Singapore. She, S., Tian, Y., Lu, L., Eimontaite, I., Xie, T., & Sun, Y. (2019). An exploration of hiking risk perception: dimensions and antecedent factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1986. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111986>.
- She, S., Tian, Y., Lu, L., Eimontaite, I., Xie, T., & Sun, Y. (2019). An exploration of hiking risk perception: dimensions and antecedent factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1986. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111986>.
- Shellman, A. (2009). *Empowerment and resilience: A multi-method approach to understanding processes and outcomes of adventure education program experiences* (Doctoral dissertation, Indiana University).
- Shellman, A., & Hill, E. (2017). Flourishing through resilience: The impact of a college outdoor education program. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(4). <https://doi.org/10.18666/JPra-2017-V35-I4-7779>.
- Sivan, A. (2017). Leisure education in schools: challenges, choices and consequences. *World Leisure Journal*, 59(1), 15-21. <https://doi.org/10.1080/16078055.2017.1393871>.
- Sivan, A. (2020). Leisure in times of COVID-19: Reflection on Hong Kong and Israel. *World Leisure Journal*, 62(4), 322-324. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825260>.

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, *15*, 194–200.
- Stam, K., Sieben, I., Verbakel, E., & de Graaf, P. M. (2016). Employment status and subjective well-being: the role of the social norm to work. *Work, Employment and Society*, *30*(2), 309-333. <https://doi.org/10.1177/0950017014564602>.
- Stasiuk, M. R. (2022). *Investigating resilience in endurance athletes (triathletes, swimmers, cyclists, and runners) when dealing with psychological stress* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, *385*(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0).
- Stieger, S., Lewetz, D., & Swami, V. (2021). Emotional well-being under conditions of lockdown: An experience sampling study in Austria during the Covid-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00337-2>.
- Stormann, W. F. (1991). The ideology of the American urban parks and recreation movement: Past and future. *Leisure Sciences*, *13*(2), 137-151.
- Stormann, W. F. (1993). The recreation profession, capital, and democracy. *Leisure Sciences*, *15*(1), 49-66.
- Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S., & Pomfret, G. (2012). *Adventure tourism: The new frontier*. Routledge.
- Şahin, İ. T. (2022). Özel ve genel görelilik teorilerine alternatif görelilik teorisi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, *22*(3), 486-497.
- Tamura, S., Suzuki, K., Ito, Y., & Fukawa, A. (2021). Factors related to the resilience and mental health of adult cancer patients: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, *29*, 3471-3486. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05943-7>.
- Taukari, A. (2022). Can 'flow' enhance psychological well-being in the Covid-19 pandemic and lockdowns?. *Indian Journal of Positive Psychology*, *13*(1), 19-22.
- Theodori, G. L., Luloff, A. E., & Willits, F. K. (1998). The association of outdoor recreation and environmental concern: Reexamining the Dunlap-Heffernan thesis 1. *Rural Sociology*, *63*(1), 94-108.
- Thompson, N., & Wilkie, S. (2021). 'I'm just lost in the world': the impact of blue exercise on participant well-being. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *13*(4), 624-638. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1761433>.
- Thompson, R., & Cruse, D. (1993). Leisure awareness and education: Preparing for retirement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *64*(4), 35-37.
- Thomson, C.J., Carlson, S.R., Rupert, J.L., (2013). Association of a common d3 dopamine receptor gene variant with sensation seeking in skiers and snowboarders. *J. Res. Pers.* *47*, 153-158.
- Thornton, B., & Sanchez, J. E. (2010). Promoting resiliency among Native American students to prevent dropouts. *Education*, *131*(2), 455–464.

- Tian, H. B., Qiu, Y. J., Lin, Y. Q., Zhou, W. T., & Fan, C. Y. (2020). The role of leisure satisfaction in serious leisure and subjective well-being: evidence from Chinese marathon runners. *Frontiers in Psychology, 11*, 581908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581908>.
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences, 8*(1), 1-45. <https://doi.org/10.1080/01490408609513056>.
- Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide effect of Covid-19 on physical activity: A descriptive study. *Annals of Internal Medicine, 173*(9), 767-770. <https://doi.org/10.7326/M20-2665>.
- Tomyn, A. J., & Weinberg, M. K. (2018). Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist, 53*(1), 68-76. <https://doi.org/10.1111/ap.12251>.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Torres, V. A., & Gulliver, S. B. (2020). Firefighters: An occupational case study of resilience. In *Positive psychological approaches to disaster: Meaning, resilience, and posttraumatic growth*, 99-114. https://doi.org/10.1007/978-3-030-32007-2_7.
- Tribe, J. (2003). Whose Journeys? Where and why and with what consequences?. In *Whose journeys? The Outdoors and Adventure as Social and Cultural Phenomena*. Barrow-inFurness, UK: Fingerprints.
- Tribe, J. (2011). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Routledge.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology, 74*, 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>.
- Türktaş, M. (1999). Divani Lügatit-Türk'te yer alan ve XI. Yüzyılda Türkler arasında oynanan oyunlar. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(5), 61-65.
- Uzun, M., Osmanoğlu, H., & Güney, G. (2022). A study of the relationship between sensation-seeking and leisure satisfaction among cycling athletes: A case study of the cycling festival. *International Journal of Eurasian Education and Culture, 7*(16), 368-383. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.536>.
- Van der Smissen, B. (1990). The dynamics of recreation. In *JB Nash Lecture Series*. American Association for Leisure and Recreation.
- van Leeuwen, M., Klerks, Y., Bargeman, B., Heslinga, J., & Bastiaansen, M. (2020). Leisure will not be locked down—insights on leisure and Covid-19 from the Netherlands. *World Leisure Journal, 62*(4), 339-343. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825255>.
- Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure, 42*(2), 187-200. <https://doi.org/10.1080/07053436.2019.1625533>.
- Veal, A. J. (2022). The 4-day work-week: the new leisure society?. *Leisure Studies, 1*-16. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2094997>.

- Vella, E. J., Milligan, B., & Bennett, J. L. (2013). Participation in outdoor recreation program predicts improved psychosocial well-being among veterans with post-traumatic stress disorder: A pilot study. *Military Medicine*, *178*(3), 254-260.
- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, *7*(2), 233.
- Wachowski, A., & Wachowski, L. (2003). *The matrix reloaded* [Film]. Warner Home Video, Burbank, CA (DVD).
- Wajid, M., Rodriguez, A. R., Awan, A., & Malik, A. (2022). Examining the effect of perceived stress on flow state of female university athletes: Mediated by mental toughness. *Pakistan Journal of Applied Psychology (PJAP)*, *2*(1), 49-57. <https://doi.org/10.52461/pjap.v2i1.912>.
- Weber, M. (1930). *The Protestant ethic and the spirit of capitalism*. New York: Routledge.
- White, M. P., Elliott, L. R., Gascon, M., Roberts, B., & Fleming, L. E. (2020). Blue space, health and well-being: A narrative overview and synthesis of potential benefits. *Environmental Research*, *191*, 110169. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110169>.
- Whittington, A., Aspelmeier, J. E., & Budbill, N. W. (2016). Promoting resiliency in adolescent girls through adventure programming. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *16*(1), 2-15. <https://doi.org/10.1080/14729679.2015.1047872>.
- Wilde, O., (1970). *The soul of man under socialism*. Platanus Publishing.
- Williams, P., & Soutar, G. (2005). Close to the “edge”: Critical issues for adventure tourism operators. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, *10*(3), 247-261. <https://doi.org/10.1080/10941660500309614>.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*(4), 294. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0024431>.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. *Handbook of Resilience in Children*, 15-37. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2.
- Wu, J., Xie, M., Lai, Y., Mao, Y., & Harmat, L. (2021). Flow as a key predictor of subjective well-being among Chinese university students: A chain mediating model. *Frontiers in Psychology*, *12*, 743906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743906>.
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, *8*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>.
- Xu, S., Barbieri, C., Stanis, S. W., & Market, P. S. (2012). Sensation-seeking attributes associated with storm-chasing tourists: Implications for future engagement. *International Journal of Tourism Research*, *14*(3), 269-284. <https://doi.org/10.1002/jtr.860>.

- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of Covid-19. *Current Psychology*, 41(8), 5712-5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>.
- Zambianchi, M., & Carelli, M. G. (2018). Positive attitudes towards technologies and facets of well-being in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 37(3), 371-388. <https://doi.org/10.1177/0733464816647825>.
- Zelinski, E. J. (2003). *The joy of not working: A book for the retired, unemployed and overworked*. Springer Science & Business.
- Zhang, Z., Wang, M., Xu, Z., Ye, Y., Chen, S., Pan, Y., & Chen, J. (2021). The influence of community sports parks on residents' subjective well-being: A case study of Zhuhai City, China. *Habitat International*, 117, 102439. <https://doi.org/10.1016/j.habitatint.2021.102439>.
- Zuckerman M (1994): *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M., & Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk-taking: common bisocial factors. *Journal of Personality*, 68(6), 999-1029.

7. EKLER

Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, MDAÖ, KPSÖ, ÖİÖÖ)

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “Açık alanda yapılan macera rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarının macera davranışı, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş seviyelerini belirlemek” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Arş. Gör. Elvan Deniz YUMUK

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Medeni haliniz:

Bekar () Evli ()

4. Eğitim durumunuz:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

5. Gelir getirici herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

Çalışmıyorum () Yarı zamanlı çalışıyorum () Tam zamanlı çalışıyorum ()

6. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?

1. Çok Kötü	2. Kötü	3. Normal	4. İyi	5. Çok İyi
-------------	---------	-----------	--------	------------

7. Sahip olduğunuz serbest zaman sürenizi haftalık (Saat) olarak belirtiniz?

1-5 saat	6-10 saat	11-15saat	16 saat ve üzeri
----------	-----------	-----------	------------------

8. Serbest zamanlarımızı değerlendirmekte ne sıklıkla günlük çekiyorsunuz?

Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
-----------	-------	--------------

9. En sık katılmayı tercih ettiğiniz açık alan macera rekreasyonu etkinliği çeşidini işaretleyiniz.

Havada gerçekleştirilen macera rekreasyonu etkinlikleri ()

Suda gerçekleştirilen macera rekreasyonu etkinlikleri ()

Karada gerçekleştirilen macera rekreasyonu etkinlikleri ()

10. Katıldığınız açık alan macera etkinliğinin risk seviyesini belirtiniz.

Düşük riskli ()

Orta riskli ()

Yüksek riskli ()

Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, MDAÖ, KPSÖ, ÖİÖÖ) (Devam)

MACERA DAVRANIŞI ARAMA ÖLÇEĞİ (MDAÖ)					
	Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin macera etkinliklerine katılmanızdaki davranış biçiminizi tarif eden liste üzerinde ayrılmış alana işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Beni Hiç Tarif Etmiyor	Beni Pek İyi Tarif Etmiyor	Beni Biraz Tarif Ediyor	Beni Çok İyi Tarif Ediyor
1	Kıyıda uzakta yüzerim.	1	2	3	4
2	Su altında ne kadar kalabileceğimi kontrol etmeye çalışırım.	1	2	3	4
3	Dik yamaçlardan suya atlarım.	1	2	3	4
4	Doğada yürüyüşe çıkarım.	1	2	3	4
5	Soğuk ya da sert rüzgârlı havalarda bile açık alan etkinliklerine giderim.	1	2	3	4
6	Çamur ya da toz beni doğa yürüyüşü yapmaktan alıkoymaz.	1	2	3	4
7	Hazırlık yapmadan soğuk suya atlarım.	1	2	3	4

KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (KPSÖ)						
	Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5	Zor zamanları çok sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, MDAÖ, KPSÖ, ÖİÖÖ) (Devam)

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (ÖİÖÖ)						
Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Hiç	Pek Sayılmaz	Biraz	Epeyce	Çok
1	İhtiyaçlarımı karşılayabiliyorum.	1	2	3	4	5
2	Mutluyum.	1	2	3	4	5
3	Zorlu süreçleri atlatabilirim.	1	2	3	4	5
4	Kendime yetiyorum.	1	2	3	4	5
5	Beni dışarıdan gören benimki gibi bir hayat ister.	1	2	3	4	5
6	İyi hissediyorum.	1	2	3	4	5
7	Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5

Ek 2: Etik Kurul İzni

12.05.2022-68088



T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu

Sayı : E-70561447-050.01.04-68088
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel
Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Kararı
hk

12.05.2022

Sayın Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

İlgi : a) 07.04.2022 tarihli, 71588143-100-E.63974 sayılı yazınız.
b) 11.04.2022 tarihli ve 71588143-100-E.64501 sayılı yazı.

İlgide kayıtlı yazınız ile başvurusunu yaptığınız çalışmanızla ilgili değerlendirme sonucu verilen Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 27.04.2022 tarih ve 02/16-17 numaralı karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ekrem KALAN
Rektör

Ek:

- 1- Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ 16 Nolu Karar (1 sayfa)
- 2- Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ 17 Nolu Karar (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSV3Z0BLU2 Pin Kodu :14762

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/alaadin-keykubat-uni-ebys>

Adres: Keşel Mahallesi Üniversite Caddesi No:80 Alanya/Antalya
Telefon:(0242) 510 60 60 Faks:(0242) 510 60 09
e-Posta:alku@alanya.edu.tr Web:www.alanya.edu.tr
Kep Adresi:alanyaalaaddinkeykubat@hs01.kep.tr

Bilgi için: Mustafa Şahin
Unvanı: İşçi



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

Ek 2: Etik Kurul İzni (Devam)

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ^{Ek-1}

Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
02	20	27.04.2022

Karar Numarası: 2022/16

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'ün Araştırmanın yürütücüsü olduğu (Diğer araştırmacı – Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Doktora Öğrencisi Elvan Deniz YUMUK) "**Açık Alan Rekreasyonu Etkinlikleri Katılımcılarında Macera Davranışı, Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisinin Belirlenmesi**" başlıklı Doktora Tez Çalışmasına ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'ün Araştırmanın yürütücüsü olduğu (Diğer araştırmacı – Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Doktora Öğrencisi Elvan Deniz YUMUK) "**Açık Alan Rekreasyonu Etkinlikleri Katılımcılarında Macera Davranışı, Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisinin Belirlenmesi**" başlıklı Doktora Tez Çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının **etik olarak uygun olduğuna** oybirliği ile karar verildi **27.04.2022**

(Mazeretli)

Prof. Dr. Özgür Kasım AYDEMİR
Kurul Başkanı

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Kamile DEMİR
(Kurul Başkan V.)

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Mehmet AK
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Tamer BUDAK
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Seymur AĞAZADE
Üye

(e-imzalıdır)

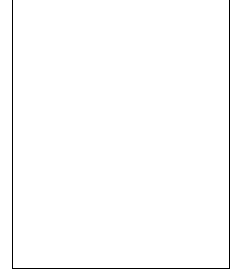
Prof. Dr. Süleyman UYAR
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Harun UÇAK
Üye

ÖZGEÇMİŞ

ELVAN DENİZ YUMUK
ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ



E-Posta Adresi :
Telefon (İş) : -
Telefon (Cep) :

Öğrenim Bilgisi

Doktora 2021	ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ/REKREASYON (DR)
(Yatay Geçiş)	
Yüksek Lisans 2015 1/Temmuz/2019	MANİSA CELÂL BAYAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ/REKREASYON (YL) (TEZLİ) Tez adı: Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği (2019) Tez Danışmanı:(DOÇ. DR. HAMDİ ALPER GÜNGÖRMÜŞ)
Lisans 2008 14/Haziran/2013	EGE ÜNİVERSİTESİ EDEBİYAT FAKÜLTESİ/AMERİKAN KÜLTÜRÜ VE EDEBİYATI BÖLÜMÜ/AMERİKAN KÜLTÜRÜ VE EDEBİYATI PR. (İNGİLİZCE)

Akademik Görevler

ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ 2022-2022	ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ/SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ/REKREASYON BÖLÜMÜ/REKREASYON ANABİLİM DALI)
----------------------------------	---

Projelerde Yaptığı Görevler:

1. TAF Çocuk Atletizmi Eğitim Programı Araştırma ve Geliştirme Projesi - 2023, Diğer kamu kuruluşları (Yükseköğretim Kurumları hariç), Yürütücü:İŞİK BAYRAKTAR, Yürütücü:AKAN BAYRAKDAR, Araştırmacı:PELİN AVCI, Araştırmacı:NURAY SATILMIŞ, Araştırmacı:ELVAN DENİZ YUMUK, , 30/01/2023 (Devam Ediyor) (ULUSAL)
2. Bocce Sporcuları Ölçme - Değerlendirme Uygulamaları Araştırma ve Geliştirme Projesi - 2023, Diğer kamu kuruluşları (Yükseköğretim Kurumları hariç), Yürütücü:ÇETİN YAMAN, Yürütücü:İŞİK BAYRAKTAR, Yürütücü:HAMDİ ALPER GÜNGÖRMÜŞ, Yürütücü:AKAN BAYRAKDAR, Araştırmacı:NURAY SATILMIŞ, Araştırmacı:ELVAN DENİZ YUMUK, Araştırmacı:PELİN AVCI, Araştırmacı:Duran Akbaş, , 07/03/2023 (Devam Ediyor) (ULUSAL)

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler

1. Rekreasyon Araştırmaları ve Çalışmaları Derneği, Üye , 2022

Eserler

Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

1. YILDIZ KADİR, YUMUK ELVAN DENİZ, García-Fernández Jerónimo (2022). A RESEARCH ON SOCIAL PRESENCE IN E-LEARNING AND ACADEMIC SELF-EFFICIENCY IN SPORT MANAGEMENT DURING CONFINEMENT BY COVID-19. Journal of Sport and Health Research, 14(2), 281-292. (Yayın No: 771135)
2. ŞARVAN CENGİZ ŞEBNEM, YUMUK ELVAN DENİZ, GÖKMEN MEHMET HİLMİ (2021). Analysis of Correlation between Physical Activity Levels and Health Related Components in Different Age Groups. Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi. 2(3). 49-62. (Yayın No: 7559168)
3. YILDIZ KADİR, YUMUK ELVAN DENİZ, EKİM Nazlıcan, García-Fernández Jerónimo (2021). "BECAUSE CHOOSE TO": REASONS FOR WOMEN TO CHOOSE BOUTIQUE FITNESS CENTERS. PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review, 10(1), 141-162., Doi: 10.5585/podium.v10i1.17616 (Yayın No: 7711362)
4. YUMUK ELVAN DENİZ, GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER (2021). MODERN DON QUIXOTES: SAMPLE OF HORROR THEMED ESCAPE ROOMS AS AN ALTERNATIVE ADVENTURE ACTIVITY. International Journal of Life Science and Pharma Research, 342-346. (Yayın No: 7711379)

B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler :

1. YUMUK ELVAN DENİZ, YILDIZ KADİR, GÜZEL GÜRBÜZ PINAR (2017). Nitel Bir Araştırma: Adölesanlar için Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Sosyal Latin Dansları Kazanımları. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, 233-234. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712351)
2. ÜSTGÖRÜL YUNUS EMRE, ÖZDEMİR EMRAH, ÇETİNÖZ FIRAT, YUMUK ELVAN DENİZ, Tınaz Hilal (2017) Türk Halk Oyunları Sporcularının ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlık ve Benlik Saygısı Düzeylerin Karşılaştırılması. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, 801-802. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712355)
3. DİNÇ SİRRI CEM, YUMUK ELVAN DENİZ, Yazgeç Göktaş, Güneş Burak, SAÇLI UZUNÖZ FATMA (2018) Otostop Çeken Bireylerin Risk Alma Davranışı ve Heyecan Arama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 405-406. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712359)
4. GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER, YUMUK ELVAN DENİZ, Bolat Cansu, KARAKULLUKÇU ÖMÜR FATİH (2019) Analysis of attitudes towards leisure activities and levels of involvement of individuals doing racket sport with recreational purposes. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 325-329. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712337)
5. ONAĞ ZEYNEP, YUMUK ELVAN DENİZ (2019). Takım Sporları ile Uğraşan Kadın Sporcuların Antrenöründe Algıladıkları Liderlik Davranışlarının İncelenmesi. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712347)
6. YUMUK ELVAN DENİZ, GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER (2019). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörler: Yabancı diller yüksekokulu örneği. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, 375-383. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712340)
7. GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER, YUMUK ELVAN DENİZ, Çakır Nilay, Yardımcı Büşra, Türker Pınar (2019) Serbest Zaman İlgilenimi ile Etkinlik Doyum İlişkisi: Doğa Yürüyüşü Katılımcıları Örneği. 4. Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi, 1533-1535. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712330)
8. Balaban Şahan, YUMUK ELVAN DENİZ, YILDIZ KADİR (2019). Spor yöneticisi adaylarının sosyal medya bağımlılığı ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 4. Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi.. 4. Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi, 408-415. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712332)
9. YALÇIN YASEMİN, ŞEBİN KENAN, YUMUK ELVAN DENİZ, Kahraman Özge (2022). SAĞLIK SPC MERKEZLERİNDEN HİZMET ALAN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN MUTLULUĞU YORDAM GÜCÜ. 3rd International Recreation and Sports Management Congress, 290-291. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712391)
10. YILDIZ YAVUZ, Elgün Sabri Can, ÜSTGÖRÜL YUNUS EMRE, YUMUK ELVAN DENİZ (2022). DANIŞ OKUL ÜYELERİNİN SERBEST ZAMAN KOLAYLAŞTIRICILARI İLE ETKİNLİK DOYUM VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ. 3rd International Recreation and Sports Management Congress, 284-285. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712388)
11. YALÇIN YASEMİN, ŞEBİN KENAN, YUMUK ELVAN DENİZ, KAHRAMAN ÖZGE (2022). SAĞLIK SPC MERKEZLERİNDEN HİZMET ALAN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN MUTLULUĞU YORDAM GÜCÜ. III. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712069)

13. IŞIK HASAN HÜSEYİN, YILDIZ YAVUZ, YUMUK ELVAN DENİZ, GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER (2022). DESTİNASYON MARKALAŞMASINDA YAMAÇ PARAŞÜTÜ TURİZMİNİN ROLÜ: ÖLÜDENİZ ÖRNEĞİ. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7711889)
14. YILDIZ YAVUZ, ELGÜN SABRİ CAN, ÜSTGÖRÜL YUNUS EMRE, YUMUK ELVAN DENİZ (2022). DANS OKULU ÜYELERİNİN SERBEST ZAMAN KOLAYLAŞTIRICILARI İLE ETKİNLİK DOYUM VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7711846)
15. GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER, YUMUK ELVAN DENİZ, GÜRBÜZ BÜLENT (2022). Turkish Adaptation of Adventure Behavior Seeking Scale: A Validity and Reliability Study. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 135-135. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712369)
16. GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER, YUMUK ELVAN DENİZ, ÇAKIR VELİ OZAN, KAYA ŞENGÜL (2022). Yaşam doyumunda algılanan sağlık çıktısı rolü: Doğa sporu katılımcıları örneği. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7718366)
17. IŞIK HASAN HÜSEYİN, YILDIZ YAVUZ, YUMUK ELVAN DENİZ, GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER (2022). Destinasyon Markalaşmasında Yamaç Paraşütü Turizminin Rolü: Ölüdeniz Örneği. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 298-299. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712444)
18. GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER, YUMUK ELVAN DENİZ, ÇAKIR VELİ OZAN, KAYA ŞENGÜL (2022). Yaşam Doyumunda Algılanan Sağlık Çıktısı Rolü: Doğa Sporü Katılımcıları Örneği. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 236-237. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712385)
19. YILDIZ YAVUZ, CEYHAN ONUR, YUMUK ELVAN DENİZ, GÜNGÖRMÜŞ HAMDİ ALPER (2022). Gelişimsel Yetersiz Çocuğu Olan/Olmayan Ebeveynlerde Rekreatyonel Etkinliklere Katılım ile Yaşam Kalitesi İlişkisi. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 150-151. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:7712373)

C. Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

C1. Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar:

1. Obeziteye Çevresel ve Moleküler Açından Bakış (2019)., YUMUK ELVAN DENİZ, GÖKMEN MEHMET HİLMİ, LAP LAMBERT Academic Publishing, Editör:ŞARVAN CENGİZ, ŞEBNEM, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 74, ISBN:978-620-3-19540-8, Türkçe(Bilimsel Kitap). (Yayın No: 7711387)

C. Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

C2. Yazılan ulusal/uluslararası kitaplardaki bölümler:

1. Innovation and Entrepreneurship in Sport Management, Bölüm adı:(Why should we need innovation in sports management?) (2021)., YILDIZ KADİR, YUMUK ELVAN DENİZ, García-Fernández Jerónimo, Edward Elgar Publishing Limited, Editör:Vanessa Ratten, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 192. ISBN:9781783473946. İngilizce(Bilimsel Kitap). (Yayın No: 7559215)
2. Statistical Modelling and Sports Business Analytics, Bölüm adı:(The experience, perception and meanings attributed to Latin Dances) (2020)., YUMUK ELVAN DENİZ, GÜZEL GÜRBÜZ PINAR, YILDIZ KADİR, Routledge, Editör:Ratten, Vanessa & Hayduk, Ted, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 9. ISBN:9780367854454. İngilizce(Bilimsel Kitap). (Yayın No: 7711398)

Sertifika

537648	World Athletics Gender Leadership Online Course, Cinsiyet Eşitliği , Online, Sertifika, 01.02.2023 - 01.02.2023 (Uluslararası)
537647	Kids Athletics Safeguarding Online Course, Çocuk Atletizmde Çocuk Koruma, Online, Sertifika, 01.02.2023 -01.02.2023 (Uluslararası)
537649	Doğada Yaşamda Kalma Teknikleri Eğitimi, Doğada Yaşamda Kalma, Online - Ege Üniversitesi, Sertifika, 01.10.2022 -31.10.2022 (Ulusal)

